



ZDRAVLJE

MARKOVIĆ

M. [illegible]

Leipzig, 18/XII. 1915.

PUČKA KNJIŽNICA
IZDAVANA OD
DRUŠTVA SVETOJERONIMSKOGA.

KNJIGA CLXXXIV.

ZDRAVLJE.

SAVJETI HRVATSKOMU PUKU.

SASTAVIO
DR. RADOVAN PL. MARKOVIĆ.



ZAGREB.
TISAK „NADBISKUPSKE TISKARE".
1915.

ZDRAVLJE.

SAVJETI HRVATSKOMU PUKU.

NA SVIJET IZDALO

DRUŠTVO SV. JERONIMA.

SA SLIKAMA.



ZAGREB.

NAKLADA DRUSTVA SVETOJERONIMSKOGA.

1915.



Braćo!

Ne živite zdravo, pa zato i niste zdravi. U tome ima mnogo vaše krivnje: vašeg nemara. Kao da hotimice srćete u bolest, ili naumice ne ćete da vršite, što bi vam koristilo i zdravlje često očuvalo. Ali niste sami krivi, što živite svojim životom, punim nehaja, zabluda i praznovjerica, kako ste ga naslijedili od djedova. Škodio je djedovima, škodi i vama. Velik je dio krivnje i u nehaju vaših učenih sinova, koji vas ravnodušno gledamo, kako stradate u svome neznanju, a ne učimo vas, kako ćete zdravo živjeti i time uspješno čuvati najdragocjenije blago — zdravlje. »Lakše je bolest spriječiti, nego liječiti.« U nastojanju, da se ta krivnja vaših učenih sinova umanji, nikla je ova knjiga, a niknut će, ako Bog da zdravlja, i sljednje. Sad je na vama, da ovu pouku shvatite i prigrlite, da se njom koristite, da ju raznašate medju mladje i starije, medju pismene i nepismene, da bude svima na zdravlje i na dobro.

Ne obmanjujmo se: od ove pouke ne će preko noći vaše zdravlje krenuti na bolje. Ali ako vam ju protumače i upotpune svi vaši pravi prijatelji; ako prosvjećeniji i naprednijí medju vama usprednjače dobrim primjerom: onda ćete svakako bolje paziti svoje zdravlje i dulje zdravi ostajati, a zdravi i u

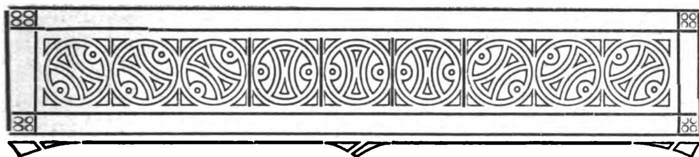
svemu bolje napredovati. Ispravljajmo naše mane i nebrižnosti, pa ćemo popraviti, što može popraviti čovjek, a »tko se sam čuva, i Bog ga čuva.«

Izradjujući ovu knjigu služio sam se izvrsnim raspravama profesora dra. Joanovića-Batuta, poučnim člancima dra. Joksimovića, Savičevića, pa svojima »Naukom o zdravlju« i »Dječjom njegom.«

Bože daj, da se ovim savjetima okoristi i pomogne savkoliki hrvatski puk, gdjegod živi, gdjegod boluje, trpi i stradava.

U Zagrebu, godine 1914.

Dr. Radovan pl. Marković.



„Zdravlje je najveće blago ovoga svijeta“.

To ti sâm, narode moj, vidiš i kažeš. Dobro vidiš, pravo kažeš. Pa zato zdravlje i svagdan u Boga prosiš; želiš ga bližnjemu svomu: »zdrav bio!«; njime se zaklinješ: »tako mi zdravlja!«; njime se tješiš u nevolji: »samo kad smo zdravi«.

»Bez zdravlja nije sreće.« Stečeno bogatstvo, zasluženi dobar glas, čestita porodica samo nas onda zadovoljuju i usrećuju, kad nam Bog da zdravlja. Što vrijedi bolesnome bogatunu sve njegovo imanje, kad njim ne može da vrati sebi nimalo zdravlja? Može li se bolestan ičemu radovati, ma da je pola svijeta njegova? Pored velikog blaga baš je najbjedniji i najnesrećniji, jer je svega željan, jer svakome zavidja njegovo zdravlje. Nasuprot zdrav čovjek, pa bio još kako siromašan, može marljivim radom da pošteno prehranjuje sebe i svoje, pa je u zdravlju i napretku svoje porodice i svome zadovoljan i srećan. »Zdravu je mekši kamen, nego bolesnu dušek« (jastuk). »Zdravu je život sladak, ako je i gorak« (t. j. ako i teško živi). Zdravlje je i ljepota. Kako oku godi, a duši se mili čisto, puno, jedro, zdravo klasje; bujan, rodan, zdrav vinograd; krasna, zdrava stoka. Tako su lijepi i zdrav čovjek, i dijete, i starac, i žensko koje god dobe, ako su zdravi. Kamo sreće, da ste mi svi zdravi, lijepi:

i djeca rumena, punana i nestašna, i mladež jedra, stasita i jogunasta, i ljudi snažni i veseli, i starci krepki i vedri, a isto takove i žene i starice! Kakovo li je oku i duši bolesno čeljade, onako uvelo, ugaslo, kržljavo, zgureno, podbuhlo, blijedo i žuto, tromo i mrtvo! Kakovo li je tek krastavo, ranjavo, bolesna oka, gnojana uha, pa kljasto i bogaljasto!

Zdravlje je i vedrina duše. Samo u zdravu tijelu je i duša zdrava. Zdravo čeljade, bilo dijete, bilo odraslo, obično je već po svome zdravlju dobro, dobroćudno, veselo. Veselost mu začinja život. Po njoj uživa djetinjstvo i mladost, ona mu kasnije lakša svakidašnju muku, sladi mu odmor, blaži nevolju, ljepša starost. Tko pak ološa tjelesnim zdravljem, tomu se pokvari i ćud i bivstvo i pamet. Bolesno je čeljade sjetno i snuždeno, mrko i mrzovoljno, razdražljivo i zloćudo. »U bolesna čovjeka ni molitva zdrava.« Bolesnu se čeljadetu ništa ne mili, nego ga sve mrzi. Ono mrzi i na samo sebe; pa i svoj život proklinje. »Bolesnomu je sve gorko.«

Zdravlje je snaga tjelesna, a snaga je najjače imanje. Ako ikome, a to je baš rataru i radniku zdravlje ujedno radna snaga i ustrajnost, dakle ono mu je upravo najpreče; glavna mu je pogodba, da može zaradjivati i stjecati. Samo gdje je snage i ustrajnosti, tu je i blagostanja i napretka i imanja. Tko je već od djetinjstva svagda zdrav, taj je i svoju snagu uredno razvio: izrasao je stasit, čvrstih kostiju, širokih pleća, svedenih prsiju, snažnih i ustrajnih mišica. Zdravu, snažnu i ustrajnu gospodaru posao se mili i ide mu od ruke, trudom i mukom svojom prehranjuje svoju porodicu i još mu preostaje, pa ako taj suvišak razumno i štedljivo pribire i dalje glavniči, eto ga najposlije od siromaha imućnikom. — Zdrav težak, velik gospodar. »Bez zdravlja nema bogatstva.« Zdrav čovjek jest i ćuti se mlad, pa ma i poodmakao u godinama. »Bogat, tko nije dužan, a mlad, tko je zdrav.« Zdrav čovjek rodi zdravu djecu, uspješno ju odnjeguje i odhrani,

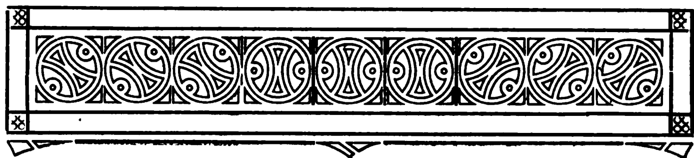
pa kad njemu snaga ostari i smalakše, zamijeni ga njih nekoliko mladjih i vještijih novom, boljom snagom.

Od nezdravlja pak gubi se i izgubi snaga. Kakovim slabićkom odraste čeljade, koje je bolest od kolijevke pratila i podgrizla mu zdravlje i snagu! Kakav li je radnik čovjek, koga svaki čas savlada bolest, ili mu dugo, potajno i podmuklo potkapa zdravlje, rastače snagu? Takav ne može zaradjivati ni toliko, koliko mu treba, a nekmo li napredovati, pa mu je propadati i propasti. Zdravlje stječe, bolest troši.

Zdravlje, a po njemu tjelesna snaga i otpornost najjača je obrana od raznih bolesti, ponajviše od zaraznih. Svaka se bolest radje i lakše prima slabašnoga i boləšljivoga tijela, a u zdravo često i ne dira. Tako zdravlje u neku ruku i u nekoj mjeri sàmo sebe čuva i drži.

Kad je zdravlje i najveće blago i najveća sreća, i ljepota tijela i vedrina duše, i snaga i bogatstvo, i obrana od najopasnijega zatirača — od bolesti, tko li ga priseban i razuman ne će čuvati?!





Čuvajte zdravlje!

Svi vi, koji živite o snazi i ustrajnosti svojih mišica, morate i te kako čuvati svoje zdravlje. A vama ne bi ni bilo teško čuvati, a često i očuvati zdravlje, gdje ga danas gubite. Živite na svom skromnom, ali ubavom posjedu ponajviše u pitomim i zdravim krajevima blagoga podneblja. Svoje poslove obavljate u čistu zraku, zgodno izmjenjujete rad s odmorom, priredjujete sami raznoličnu, a zdravu i snažnu hranu, gotovite zdravu odjeću i obuću, zdravo stanujete. Navika vas jači, da budete ondje, gdje treba, tvrdi i otporni prema vremenim nepogodama, a daleko su od vas one opasnosti, koje škode zdravlju gradskoga svijeta. Život vam je posve prirodan: priprost, uredan, marljiv, miran, pojednak, blag. Dok ste zdravi, malo je jada oko takova života: niti znate za velike žalosti ni za teške brige ni za ljutu bijedu. Pa kad navali kakova nevolja, lako ju preturite, a poslije nje vam je opet voljko. Vaše su privredne prilike takove, da se momak može oženiti, djevojka udati, čim dozriju za to odredjenje. Dakle vam je svakome lako, da stupite nevini, dušom i tijelom zdravi u brak, a vjerni u braku da ustrajete do smrti. Kad imate, da na kome vrijednu ostane vaša muka, lako snosite i tegobe starosti, pa se tiho i blago praštate s ovim svijetom i prijedjete iz dobra u ono vječno najbolje. Dakle

zdravlju pogoduju sve prilike, koje sastavljaju vaš život.

Ali na žalost i na golemu štetu hrvatstva tako je u vas rijetko. Uza sve tolike svoje lijepe i mudre rečenice i opomene o zdravlju baš zdravlje najmanje pazite. Dok ste zdravi i ne mislite, da može za čas nestati zdravlja, pa zato ga često i često gubite i izgubite, tjelesno opadate i propadate, a onda i u svemu nazadujete. I najzdravije tijelo lako se i brzo upropasti, ako se ne njeguje i ne čuva.

Sve do našeg doba ostadoste neuki, bezazleni, lakovjerni i nehajni, puni zabluda i praznovjerja baš u najglavnijim stvarima svakidašnjega života, nemarni za boljitak i napredak u svome domu. Ne znate, kako treba živjeti, da ostanete zdravi i krepki, pa zato često bez potrebe bolujete. Svako imanje i svaka tekovina obično oslabi od malih, ali svakidašnjih nerazložnih potrošaka. A tako i zdravlje. Više ljudi boluje bez prirodne potrebe, pa više ih umire prije reda zbog malih, ali dnevnih pogrješaka protiv zdravlja, nego li od koje prijeke i teške bolesti. »Jedna smrt, tisuću uzroka«, pa baš tu tisuću uzroka obično ne poznajete i previdjate. Bolesti i njihovih uzroka pravo ne shvaćate, pa im se i ne umijete uklanjati, niti sami sebi i malo korisno pomoći, kad obolite. Ne ćete spoznati, kako vam neki vaši poroci uništuju i tijelo i dušu, i imanje i sreću, i Božji mir na ovom i na drugom svijetu. Kad biste sve to znali, shvaćali, umjeli, spoznali, jamačno biste odklonili od sebe i svojih mnogu bolest i nevolju, mnogu patnju i nedaću. Dakako, čovjek se ne može obraniti od svih bolesti, ali se pouzdano može očuvati od onih mnogih, koje su posljedica neznanja, nepažnje i nezdrava života. Dakle, koliko se čovjek može obraniti od bolesti, jedino se uspješno brani i obrani zdravim, razumnim, urednim i kreposnim životom.

U nas se nekad, dok su bile zadruge, bolje i zdravije živjelo. Zadruga je proizvodila gotovo sve,

što je u hrani i odijelu potrebno za život, pa je lako prehranila i opet na noge postavila bolesnika, lako uzdržavala kojega toga nemoćnika. U zadruzi bilo je stege i reda, složne su ruke sve učiniti mogle, rad se dijelio, pa je bilo za svaki posao uvježbanih radnika. Zadruga je bila škola rada i raznih vještina. Bila je i škola za domaćice. Domaćica je upravljala unutrašnjim kućnim poslovima i brinula se, da se sve očisti i uredi, spremi i rasporedi; da se dnevni obroci zgotove i razdaju, kad je vrijeme; da se hrana štedi i podijeli, kako ne će ničega u kući nestati. Tako je onda i u osrednjoj, pa baš i u siromašnoj seljačkoj kući moglo biti više čistoće i reda, bolje hrane, uspješna rada, skladna i kreposna života, trajna zdravlja.

Danas toga ponestaje. Zadruga se razvrgla, a mjesto nje nije došlo ništa bolje. Djedovina se razdijelila i razdrobila, pa se dakako i te kako umanjila. U kući su roditelji sami s djecom. Danas sav muški posao i briga stoji na nekoliko muških, pa i nedoraslih glava, a kadšto baš na jednome muškarcu. Zato je danas mnogo odlučnije, nego što je u starini bilo, da je zdrava i za rad sposobna sva odrasla čeljad, a da su zdrava i djeca, budući pomagači i gospodari. Danas je obično već u ranoj mladosti svak sam sebi ostavljen, pak svak na svome radi, kako umije i kako hoće. Zemlja se ni danas ne obradjuje, kako bi trebalo, naročito se slabo gnoji, jer malen posjed ne može da hrani dosta blaga, a onda nema ni dosta gnoja. Polja se često zapuštaju, slabo se obradjuju, pa su obrasla korovom, a i sije se nečisto sjeme. »Tko smeće sije, ne može čistinu žeti.« Zato je obično žito nečisto i smetljivo, a i za kruh se slabo pročišćuje. Povrće se slabo sadi i goji. Voćnjaci se često zanemaruju ili tako loše sade, da voćke zahire. Prodavaju se jaja i živad, povrće i sve bolje voće, med i mlijeko, skorup i maslac, gdje ih ima u kući, pa onda premalo ostaje, čime da se zdravo i snažno hranite.

Na ženi je sav posao u kući i oko kuće, sva materinska muka i briga, a povrh toga žena treba da još svojski pomaže i na polju. Tako nije čudo, niti može biti zamjere, ako žena ne dospijeva na sve, ako nije svakome poslu dorasla i vrsna. Gdjekada mlada domaćica ne umije kuću čistiti i rediti, hranu spremati, jelo gotoviti, kako treba, a nema koga starijega, da ju pokara i uputi. Zato je danas mnoga vaša kuća bez sira i bez maslaca, bez spremljena voća i povrća. Pekmeza od šljiva i ne poznate, a od toga slasnoga ploda sve se grane na voćkama znadu lomiti. Ono kupusa i repe (kadšto smrdljive) u badnju, ono nekoliko vijenaca luka i paprike o zidu, po koja šunka, nekoliko sušenih rebaraca i nešto slanine (i to je obično loše začinjeno i loše sušeno) na prečnicama, ono desetak jabuka na gredama — to je često sva zimina u seljačkoj kući. Malo je podruma i izba, a gdje ih ima, dobrano su prazni. Ali i gdje nisu prazni, domaćice vam gotove jednolično, netečno i slabo jelo, a često i ne gotove redovne obroke, nego samo kruhom i lukom »zavaravate glad«, a to baš i onda, kad radite najteže poslove. Djeci je kadšto po sav dan kriška kruha u ruci, a odraslo se čeljade najede, kad koje hoće i stigne, dakako samo onim, što se nadje u kući. A loše je i neuredno hranjenje u seljačkoj kući prvi znak, da kuća i porodica počinje propadati. Seljačka se porodica bez čiste, marljive i vješte domaćice ne može održati zdrava, bez dobre kuharice ne može se uredno ni snažno hraniti, a onda ne može ni ustrajno raditi i napredovati. »Kuća ne stoji na zemlji, nego na ženi.«

Ni zdrave vode nemate svagdje, patnici moji. Često pijete tekućicu iz potoka ili iz rijeke, pa baš i onda, kad je zaražena, »otrovana«. Kadšto, osobito za suše, pijete mutež iz plitkih, zapuštenih zdenaca, iz nečistih vrela, iz trošnih nakapnica. Iz vrela piju zajedno s vama i blago i pseta. Zdenci su vam često zagadjeni i zaraženi: svakojaka se nečist i zaraza

slijeva i vraća u zdenac s okolnog zemljišta, iz blizih gnojišta i kaljuža, s nečista rublja i sudja, što ga pokraj zdenca perete i poplakujete. Takova vam voda ne donosi zdravlje, nego mnogu bolest i nevolju. Gdje pijete nezdravu i zaraženu vodu, slabunjavi ste i žuti, slabi i neotporni. Ovdje vas davi i zatire nastupna groznica (malarija), ondje opet padaju čitavi domovi od griže i tifa.

I isti dom vaš neprijatelj je vašemu zdravlju. Zidom i krovom ne zaklanjate se samo od nevremena, nego se i zatvarate od zraka i svjetlosti, tih odlučnih uvjeta zdravlju. Od jeseni do proljeća zbijete se u mračne, nečiste, smradne, pregrijane, začadjene, zapušene, zaparne sobe, tu se trujete duge zimske dane i noći, tu gubite i rastačete snagu, mjesto da ju u suhu, zračnu, svjetlu i čistu domu poslije radne muke i napora odmorite i za sljednji rad priberete i ojačite. Tu vam hire, kržljave i pomiru djeca. Kako u sobu, tako se zbijete i u postelju muško i žensko, staro i mlado, zdravo i bolesno: lišajivo i svrabljivo, krastavo i ranjavo, kihavičavo i kašljavo, grozničavo i sušičavo. Zato vas baš u vašem domu nemilice napadaju i strahovito more razne bolesti, a naročito nesretna sušica.

U takovu nezdravu domu, a kraj loše hrane i nezdrave vode nije čudo, što već na samom uranku nemate ni snage ni prave volje za rad. Glad i hlad u želucu, pa draž od luka i drugih jakih začina navodi vas na rakiju. Ona popravi ukus i začini zalogaj gola kruha, ugrije vam želudac i tijelo, zavara vam glad. Malo vas potakne, da se prenete i življe krenete, kao što bič podbode gladna i nemarna konja: goni, da se troši snaga, a ne daje vam nikakove prave snage, nego vas slabi i zatire. Štetnom djelovanju oskudne hrane pridružuje se još otrovno djelovanje žeste. Pa je li onda čudo, što se za posla brzo i često umorite i često odmarate? Je li čudo, što vas taj česti umor, malaksalost i iznemoglost tjera od posla, pa radite tek najnužnije, obradjujete

samo onoliko polja, da baš ne propadnete od gladi? Je li čudo, da uz hladno i pusto ognjište, kraj slabe hrane ohladnite i otupite za porodičnu zajednicu, pa tražite toplinu i tobožnju snagu i »krepost« u krčmi, u rakijašnici? A kad se jednom na to naviknete, teško vas je kući povratiti. Kad je već nestalo u vas težnje i snage, da ostavite djeci bolje imanje, nego što ste ga sami namrli, troši se radi izdataka u krčmi od Gjurgjeva i žito na dug, da se na jesen vraća sa silnim kamatima. I tako se nanizuje gore za zlim, dok ne ode posjed za vino i rakiju, za dug i lihvu.

Kako zapuštate čistoću tijela i rublja i postelje i kuće! Zar je onda čudo, što vam gamad krv pije, san otimlje, što toliko bolujete od kožnih bolesti? A barem čisto moglo bi biti svako čeljade, čist svaki dom.

Odijelo vas ne štiti od zime ni od nevremena, jer ste napustili ono vaše staro, doduše grubo, ali čvrsto tkanje, kožuh i šubaru, pa kupujete providne tkanine, tudjinsku paučinu. Ono vas je bolje toplilo i zaklanjalo, a bili ste svoji, bili ste Hrvati u svom narodnom ruhu. Danas čiji ste, koji li ste to narod? I još ona tvornička obuća doista vas mnogo slabije brani od vlage i studeni, nego što su vas branile čvrste čizme postolara seljaka. Pa kako da ne ozebete? Koliko boli i trganja u mišicama i kostima uhvatite od tanka odijela, od slabe obuće! Koliko patite od reumatizma: svaka promjena vremena prostruji vam kroz oslabljele kosti i zglobove!

U vas se žene i udaju — djeca. Niti za brak zreo momak, niti dorasla mlada. Kako će djeca djecu radjati? Kako će ih njegovati, kako odgajati? A gdje je pak oboje za brak pristalo, gdje bi Bog dao zdravu i čilu djecu, tu same žene ne će da radjaju, nego ubojice plod ubijaju, opake griješnice zatiru tijelo i još više dušu svoju. Gdje pak toga zločinstva nema, nego su žene vrijedne i bogobojne, tu se opet ni za trudnoće ni za babina ne čuvaju ni

od najtežih posala, pak ranije, nego što bi trebalo, iznemažu i ostare.

A tek običaji vaši! Najbolje živite od jeseni pa do korizme. Slavite svadbe i krstitke, gostite rod, kumove i prijatelje. Tu je još dosta onoga, što je ljeto donijelo, pa se troši i nemilice baca bez mjere i razbora, često se prejeda i prepija, a onda se od toga u korizmi boluje i gladuje. Kad sine proljeće, nije ostalo ništa zimine, a sad treba zasukati rukave: ravnati plugom, zahvatati motikom, mahati kosom. Trebalo bi snage, a nema prave hrane. Sad sušite zube, a onda ste potrošili u kratko vrijeme onoliko, koliko bi vam dostajalo za nekoliko mjeseci. To je jednako svake godine, i vi se još uvijek ne osvijestiste, da je ludo i štetno tako živjeti.

Kad se u svatovima i o blagdanima veselite, ne može mladjarija a da ne puca iz kubura, revolvera, pušaka i mužara. Da bi se što bolje i dalje čulo, nabija se starinsko oružje, koliko više u nj baruta stane, a posljedica je tomu pri nevještu i lakoumnu baratanju s oružjem često ta, da se veselost i prokšenost prometne u bol i lelek: taj ostane bez prsta, taj i bez cijele ruke, taj bez očnoga vida. Tu mnogo ne vrijede ni najstrože oblasne naredbe, jer se izričite zabrane rado ne slušaju. Tu ne može drugo pomoći, nego da stariji svom strogosti odvrate neiskusnu mladež od opasna posla.

Vrlo nerazumno žalujete za mrtvacem: bolesniku teško vam je i pile zaklati, a za karmine ubijete i tele ili prase. Mrtvaca ne oplakujete tihom tugom, nego neumjerenošću u jelu i pilu, pa to znade trajati i po koji dan, makar se kasnije i oskudijevalo i gladovalo, da se namiri onaj veliki trošak.

Najgori pak vaš običaj jest pijanstvo. To je mana svih stališa našega naroda. U nas svatko pije kod veselih i kod žalosnih zgoda: kod sastanka i rastanka, kod krsta i pokopa, kod svadbe i godovna, na proštenju i na sajmu. Neka bi bilo, da se pije do veselosti ili do tronutosti, ali se mora piti baš do

pijanstva, do bezumlja. Tim običajem još se i ponosimo. Poslije svake slave i svečanosti o ničem se drugom i ne govori, nego o tomu, koliko se popilo vina i rakije, i kako je taj i taj bio pijan »kao lula«, »kao čep«, »kao sirup« i t. d. Poslije tako nedostojne proslave dan dva ništa se ne radi, nego se samo mamurluk goni. Opijamo se od veselja, kad smo veseli, od brige, kad smo zabrinuti, od tuge, kad smo tužni. Pijemo i kad radimo, »radi okrepe«, i kad ne radimo, »od duga časa«. Svagda i svagdje tražimo zgodu i priliku, da pijemo i da se opijamo. A sve pije i opija se: i staro i mlado, i muško i žensko, pa još i djeca. Tako smo ogrcali u piću, da nam je žilje žestom proteklo, a mozak se u rakiji ugušio. Gdjekoji naprečac umre od srčane kljenuti, a gdjekoji od kapi onemoća za preostali svoj kratak vijek. Nekomu se jelo odbije od zuba, nekomu se rodi blesast i ludast porod. Ako tako nastavimo, propasti nam je.

Uz pilo se i puši. Puše i ljudi i starci i djeca, jedva što su prohodala. Svi se guše u oblacima duhanskoga dima u onim mrkim čadjavim sobicama. Poslije od njega da ispljuju i iskašljaju dušu, pa dakako osipljive još mladići.

Eto, tako živite, a tako se ne čuva zdravlje i snaga, nego se zatire, tijelom se opada i propada, dušom se zloća. Sve bolesti i nemoći nalaze u vama prikladne žrtve, pa vam prijete zatiranjem i proširuju seoska groblja. Djecu vam zatiru želučane i crijevne bolesti i sve dječje zarazne bolesti, medju djecom i odraslima zaredaju gotovo svake godine plućne upale, griža, tif i t. d., mnogi venete i trpite od bolesti disala i probavljala, od kostobolje (reumatizma) i t. d. Najgore je pak, što se u vašim domovima udomiše tri najstrašnija zatirača ljudskoga roda: pijanstvo, sušica (jektika) i u nekim krajevima sifilis (otrovanje krvi, škrljevo, vrenga), te vam krv truju i srč sišu. U pijanstvu utopio se i svedjer se

utapa najveći dio vaše zarade i imanja, gubi se najviše vašega zdravlja i snage. Sušica vas zatire, jer se od nje ne čuvate i ne branite, ne gonite ju iz domova vaših, nego ju samo bezazleno gledate i primate. Vjerski nehaj, zao primjer, gizda, a i u tome najviše pijanstvo vodi vas do razuzdanosti i nećudorednosti, koja vam sve ubija: dušu i čast, zdravlje i imanje. Smrt ljuto kosi cvijet naroda: mladež i ljude u najboljoj dobi, a mnogi od onih, što umaknu njezinoj nemilosnoj ruci, obično nose tragove bolesti dok živu. Tako oslabljeni, kržljavi i bolešljivi niste spremni za rad i životnu borbu.

Ako takovi i osnujete porodicu, često radjate djecu s posljedicama svojih grijehova i mana, ili barem slabunjavu i neotpornu. Tim samo umnožavate nevolju i bijedu u svom domu, o slaboj hrani, nečista tijela rastu djeca, a samo ih Bog čuva. Rastu, ali pobolijevaju i hire, pa su tijelom sitna, blijeda lica, suhih ručica i slabašnih nožica, a omašna trbuha. Po cio dan žvaču onaj gnjecavi kruh, ljeti se pune nezrelim voćem, pa ih razne želučane i crijevne upale svaljuju u postelju i u grob. U dronjavim vlažnim košuljicama kradu se bosonoga na vjetar, na kišu i u zimu, gmižu i skakuću po blatu i po snijegu, pa se dobavljaju sad ove, sad one teške upale i zaraze, a slabo joj odolijevaju. Tako padaju kao snoplje nježna tjelešca njihova od plućnih upala, hripavca, grônice (difterije), škrleta, dobraca i drugih zaraza, i preobilno nižu se tužni grobići njihovi. Tako djeca nisu budućnost narodna, nego su varave nade njegove. Tako se pune groblja, a puste mnogi seljački domovi. »Bog dao, Bog uzeo.« Jest, ali Bog vam je djecu dao, da ih držite i uznjegujete, a uzeo ih je, jer ih niste umjeli ili marili držati i čuvati. Ako djeca uzmaknu pogiblima prvih godina i poodrastu, kakav je taj podmladak? Koljeno iza koljena sve lošije. Velik dio mladeži nekako slabokrvan, slabunjav, bolešljiv. A »slab podmladak, gotov nazadak«.

Kasno se istom onda osvješćivati, koliko nam zdravlje vrijedi, kad ga izgubimo. »Čuvaj, dok što imaš.« »Dobro se ne pozna, dok se ne izgubi.« »Ne sjeti se jada, dok ne postrada.« A zdravlje se časom izgubi, teško pak se i sporo povraća. »Bolest na konju dolazi, a na pužu odlazi.« Ne podcjenjujte zdravlje i ne trošite ga u ludo, kao što ste dosada činili. Ako i dalje ovako ostane, ne nadajte se ničemu dobru, a kamo li boljemu.

Kako vam je, kad bolest navali? Ako dijete oboli, nije još toliko smetnje u radu, ali vam ipak skrbno roditeljsko srce ne da pravo raditi, a koji taj posao zapne i propusti se. Ali kako je teško kući, kad bolest svali odraslo čeljade: oca, majku, brata, odrasla sina! Koliko izdangubi i bolesnik i oni oko njega? Kako je kući, kad bolest zaredi te svali ma i za kratko vrijeme sve radnike jednoga za drugim, pa se tu zakasni sa sjetvom, tamo sa žetvom i spravljanjem?! Što će biti o jeseni, o zimi? Kako uznazaduje i dobro gospodarstvo marljiva, trijezna domaćina, a uz bolesnu domaćicu! Kako bolesna čeljad i djeca istroše ili barem bace na godine unatrag i veće imanje! Koliko vas stoji i dangube i troška i muke i nevolje, dok dodjete do liječnika ili liječnik do vas, dok nabavite lijek i druge potrebe, ako ste i mogući, da to podmirite i podnesete! Zašto se i tako teško nakanjujete, da zovete u pomoć liječnika, nego volite njegovati i liječiti bolesnika, kako vam babe, vračare i varalice naredjuju, pa ih slijepo slušate, i ne pitajući kako i zašto. A kad od »tjeranja uroka« i drugih praznovjerica, a još gorega »liječenja« ne bude koristi, nego se bolest dala na zlo, istom onda tražite liječnika, kad ne može ni on više pomoći. Koliko ih je zbog neznanja i nehaja, a da po prirodi nije trebalo, otišlo na onaj svijet? Koliko je upravo zbog toga ostalo djece siročadi, razbilo se porodica, odmetnulo se bezkućnika? Koliko je vrijednih i valjanih gospodara izgubilo jedinca sina, a s njim milije života i

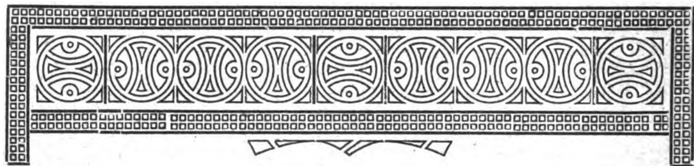
volju za posao, pa je u piću utopilo i tugu i kuću? A mnoge je te mnoge brza i vješta liječnička pomoć i savjesna te razumna domaća njega izbavila od velikih nevolja i spasila od smrti. »Dok još ima pomoći na zemlji, ne šalje je Bog s neba.« Ali ako se bolesnik ozdravi bez pravoga lijeka i dobre njege, može kadšto bolest donijeti i veću nevolju, nego li je sama smrt; jer teško da ima veće nesreće, nego kad čeljade ostane iza bolesti radi neliječenja i nedovoljna njegovanja nijemo, gluhonijemo, slijepo, uzeto, kljasto ili nakazno!

Toliko toga mora da vas sili, da čuvate zdravlje, a da to uspješno uzmognete, morate to sami htjeti i umjeti. »Nitko ti ne može pomoći, kad si svoj dušmanin.« Čitajte dobre knjige o tomu, kako treba živjeti, da ostanete zdravi i krepki, jer »tko sâm čita, ne treba da pita«. »Bolje je umjeti, nego imati.« Zašto da tumarate po mraku, da se varate praznovjericama, kad vam je Bog oči dao, da gledate, a razum, da mislite. Naročito pravo razumijevati bolesti i njihove povode i uzroke, pa ćete umjeti i to, kako da im se uklanjate. Okanite se ovih poroka, koji vam uništuju zdravlje i imanje, čast i dušu. Živite u marljivu radu, uredno, umjereno, kreposno. »U borbi je život, a u radu spas.« — Radite i štedite, kao da ćete sto godina živjeti, a živite po zapovijedima Božjim, kao da ćete sutra umrijeti. — »Bolje je živjeti, kako treba, nego li liječiti se, kako treba.« Neurednim, neumjerenim, raskalašenim životom svatko »dube sebi grob«. — Više je ljudi pomrlo od jela i pića, nego od gladi i žedje. — »Tko zlo živi, gore mre.« — Svijeća na promahi nemirno plamti i brzo dogori; druga u zaklonu svijetli mirno i dvostruko dulje. — Ćudoredan i krepostan život Bogu je drag i mio, čovjeka jedini dostojan, a zdravlju jedini pogodan. Takav je život i jedina prava zaštita od spolnih bolesti. One unose nesreću u kuću: od njih stradaju ne samo supruzi, nego i nevina djeca, a mogu prijeći i na sve ukućane.

Čuvati zdravlje bogodana je dužnost kršćanina. »Ne ubij!« zapovijed je Božja. Ne samo da ne ubij bližnjega i sebe nasiljem, nego ne ubij ni lakoumnošću i nemarom bližnjemu i sebi ni zdravlja ni života. »Ili ne znate, da su tjelesa vaša crkva svetoga duha, koji živi u vama, kojega imate od Boga i niste svoji« (Poslanica I. Korinćanima apostola sv. Pavla).

Čuvajući zdravlje i snagu služite najbolje zajednici: selu, zavičaju svome, čitavoj domovini svojoj. Samo kad je svaki pojedinac zdrav, može biti zdrav i narod, a »zdrav narod, slobodan narod«.



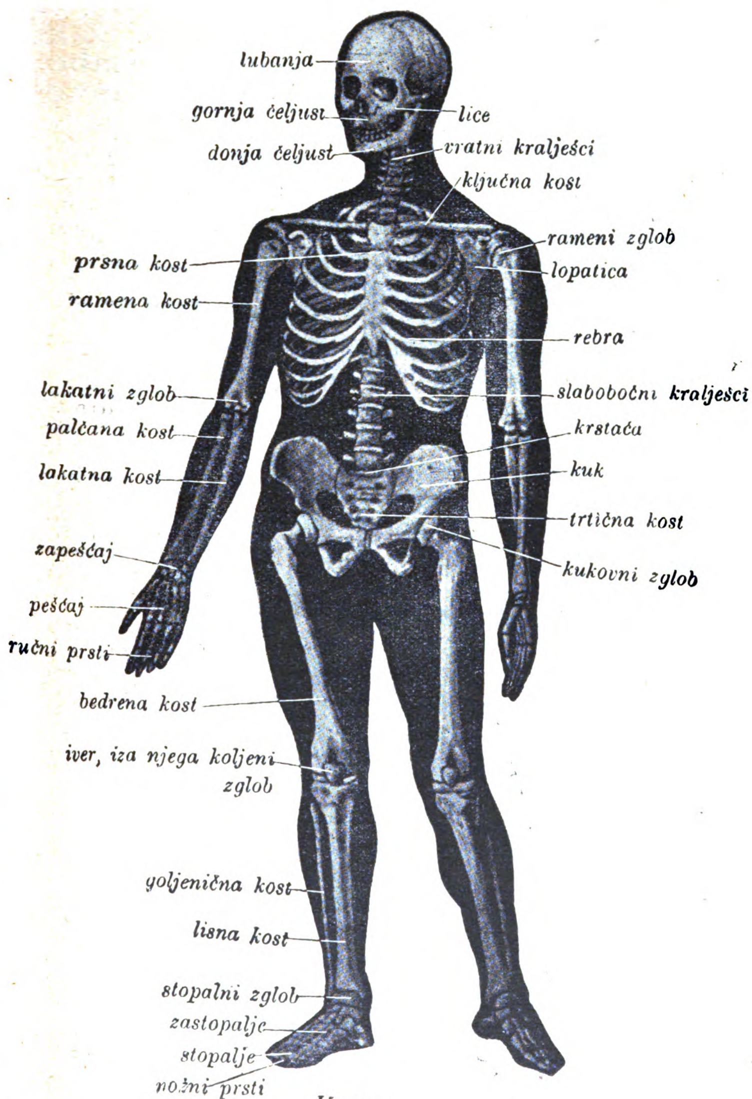


Naše tijelo.

Da se uzmogne razumjeti, što služi zdravlju našega tijela, a što mu škodi, treba poznavati, kako je tijelo sastavljeno i koje su mu pravilne uredbe i radnje.

Čovječje je tijelo složeno od nebrojeno mnogo nevidljivih oku čestica, koje se zovu *stanice*, kao što je zidanica gradjena od opeka ili saće od voštanih oka. Te su stanice različita oblika i sastava, već prema različitim tjelesnim dijelovima i njihovoj radnji. Svaka stanica živi: raste, prima hranu i izdaje, što joj ne treba i ne valja, stvara nove stanice, troši se i gine. Od života svih u jednom tijelu stanica sastavlja se naš tjelesni život i naša snaga. Dok stanice pravilno živu, čovjek je zdrav; kad se njihov život poremeti, čovjek se razboli, a kad njihov život prestane, čovjek umre, da mu duša sama živi u vječnosti.

Stanice iste vrsti sastavljaju se u *staničje* i obavljaju zajednički posao, na pr. mišično staničje. Od stanica i staničja postaju *organi* (dijelovi tijela) s odredjenom stalnom životnom radnjom, na pr. srce, mozak, oko i t. d. Svi organi zajedno, združeni su u cjelinu, sposobnu za samostalan život — to je čovječje tijelo. Naše tijelo ima u glavnome organe za kretanje (to su kosti i mišice), za probavu


lubanja
gornja čeljust
lice
donja čeljust
vratni kralješci
ključna kost
rameni zglob
prsna kost
lopatica
ramena kost
rebra
lakatni zglob
slabobočni kralješci
palčana kost
krstača
lakatna kost
kuk
trtična kost
zapešćaj
kukovni zglob
pešćaj
ručni prsti
bedrena kost
iver, iza njega koljeni zglob
goljenična kost
lisna kost
stopalni zglob
zastopalje
stopalje
nožni prsti

Kostur.

(probavljalo), za kolanje krvi (srce i žilje), za disanje (disala), za ćućenje i osjećanje (to su mozak, hrptenična moždina, živci, osjetila).

Kosti su tvrde, uporne i, izuzevši rebra, slabo vitke. One podupiru i drže mekše i nježnije dijelove tijela, a opkoljuju i zaštićuju najpotrebnije i najosjetljivije nutarnje organe. Jedne su prema drugima ili nepokretne ili pokretne. Nepokretne ili turaju svoje nazubljene rubove jedan u drugi, kao na pr. lubanjske kosti, ili se zajedno drže umetnutim hrskavičnim kolutićima, kao na pr. kralješci. Pokretne su kosti zglobljene u zglobovima, pa se kreću jedne prema drugima u stalnim smjerovima i mjerama. Zglobni sastavci pokretnih kostiju takova su oblika, da se lijepo priljubljuju, po njima je veoma glatka, bjelkasta hrskavica, nutarnji sloj zglobne čahurice izlučuje u zglob zglobnu mast, pa sve to čini, da se kosti pri micanju ne taru. Zglob je obavijen zglobnom čahuricom. Da bi se zglobljene kosti držale sa strane još jače jedna uz drugu, oko zglobova su čvrste i gipke sveze, a povrh toga ne dadu okolne mišice ili tetive njihove, pa i zračni tlak, da se one razglobe (uganu, iščaše).

Sve kosti skupa tvore kostur.

Na glavi su kosti, izuzevši donju čeljust, medju sobom nepokretne. Osam njih tvore kostur lubanje, a 14 njih kostur lica. U šupljini je lubanje mozak, a u šupljinama lica veći dio osjetila: oko (vid), uho (sluh), nos (njuh) i jezik (okus).

Posred ledjne strane trupa pruža se uzduž kralješnica (hrptenica), koja drži trup, glavu i okrajke (ruke i noge). Sastavljaju je 33 kralješka: 7 vratnih, 12 ledjnih, 5 slabobočnih, 5 krštanih, koji su srasli u kost krstaču, i 4 kržljava trtična kralješka, koji čine trtičnu kost. Kralješnica je krivudasta, a to njezino krivudanje pa opružni hrskavični kolutići medju kralješcima dopuštaju, da se trup svija i okreće, a oslabljuju žestoke udarce, na pr. kod skakanja, i tako čuvaju mozak od jakih potresa.

Prvi vratni (najviši) kralješak nosi glavu, oko drugoga obrće se prvi, a s njim i glava. Kralješničnu cijev ispunja hrptenična moždina.

Ledjnih kralješaka drži se zgloblјenim načinom 12 pari rebara, 7 gornjih pravih i 5 donjih nepravih. Sprijeda su hrskavični krajevi pravih rebara zgloblјeni s prsnom kosti. Ledjni kralješci, rebra i prsna kost čine prsni (grudni) koš.

Prsni koš opkoljuje prsnu šupljinu, u kojoj su glavni organi za kolanje krvi i disanje: srce i pluće. Prsna je šupljina prema dolje odijeljena od trbušne šupljine pruženom pomičnom mišičnom plojkom, koja se zove ošit, a taj je odlučan kod disanja.

Krstača, trtična kost i kukovi sastavljaju koštani čvrsti obruč (zdjelicu), koji opkoljuje dvije šupljine, naime gornje veliko i donje malo zdjelište. Zdjelica je čvrst potporanj trbuhu, zaštićuje organe donjega trbuha i veže trup s donjim okrajcima pomoću čvrstih, ali vrlo pokretnih kukovnih zglobova.

Dva su gornja i dva donja okrajka (uda).

Svaki gornji okrajak (obično ga sav zovemo rukom) utvrdjen je u ramenom zglobu za oplećje, koje se sastoji od 2 ključne kosti (sprijeda) i 2 lopatice (odostraga). Svaki gornji okrajak ima nadlakticu (ramenu kost), podlakticu (lakatnu i palčanu kost) i pest (pravije bi bilo, samo ovaj dio gornjeg okrajka zvati rukom).

Pest se sastavlja od više medju sobom zgloblјenih kostiju zapešćaja, pešćaja i ručnih prstiju. Donji kraj ramene kosti zgloblјen je s laktom i palčanom kosti u lakatnom zglobu. Gornji su okrajci (to jest ruke) mnogo pokretniji od donjih (to jest od nogu), jer vise samo o ključnoj kosti i pokretnoj lopatici.

Svaki donji okrajak (obično ga sav zovemo nogom) utvrdjen je za kuk u kukovnom zglobu, a ima bedru (bedrenu kost), gnjat (goljeničnu i lisnu kost) i stopalo (pravije bi bilo, samo

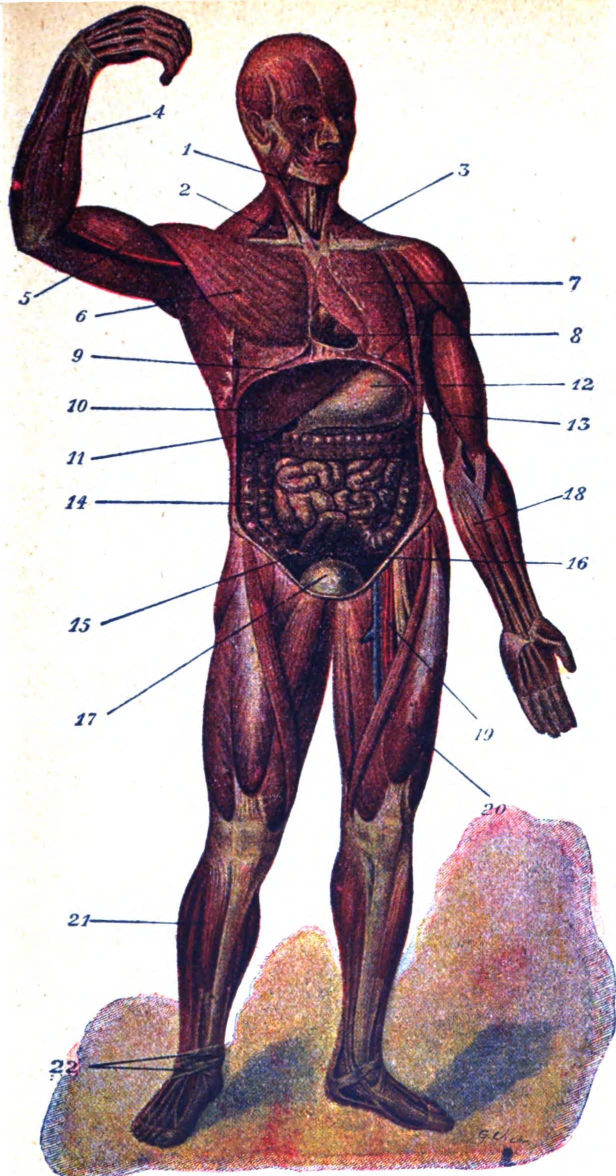
ovaj dio donjeg okrajka zvati nogom). Noga se sastavlja od više medju sobom zglobljenih kostiju. Donji kraj bedrene kosti zglobljen je s goljeničnom i lisnom kosti u koljenom zglobu, u kojemu je sprijeda iver. Na donjem kraju gnjati je stopalni zglob.

Kosti su samo poluge, kojima pokreću mišice. Sastavljaju se od crvenih vlakanaca (»mesa«), koja se na svojim krajevima vežu za kosti ponajviše tetivama, to je vitkim, čvrstim, bijelim konopcima, koji su redovno srasli s kostima. Na grani ruke jasno se vide tetive u mršavih ljudi, kad mižu prstima, a svagda su opipne kao tvrdi tračci.

Stezaji mišica, pa s njim uporedo i kretnje, ili stoje do naše volje ili se vrše mimo nju. Prve su hotimične, druge nehotične.

Stezanje mišica, koje se pokreću od naše volje, podražuju pokretna živčana vlakanca, koja se završuju u mišičnim vlakancima. Mišica se steže smjerom svoje osovine, to jest skraćuje se, a pri tome joj poprečni prorez biva veći, to jest mišica nabuhne. Kad se mišica stegne, dakle skrati, približe se njezini krajevi, a po njima takodjer kosti, za koje se krajevi mišice vežu. Više mišica zajedno služi istoj radnji, te se njihova djelatnost potpunja, a učinak se povećava i osigurava. U glavnome mišične skupine na pregibnoj strani zglobova pregibaju jednu kost prema drugoj, a na ispružnoj pružaju, to jest odmiču jednu kost od druge; neke mišične skupine ne privlače, nego odvlače jedan dio tijela od drugoga, neke obrću jedan dio tijela oko njegove osovine ili oko drugoga kojega dijela, a neke zatvaraju (na pr. šupak).

Osim hotimičnih kretnja ima samokretnih i odbojnih. Hotimična je kretnja, kad na pr. na poziv ili od svoje volje koracaš sad desno, sad lijevo, svijesno odmjerujući svaki korak, uklanjajući se svakoj zapreci ili prekoračujući je, u kratko, kad svaki čas unaprijed znaš, kako ti se treba i kuda ćeš koracati;



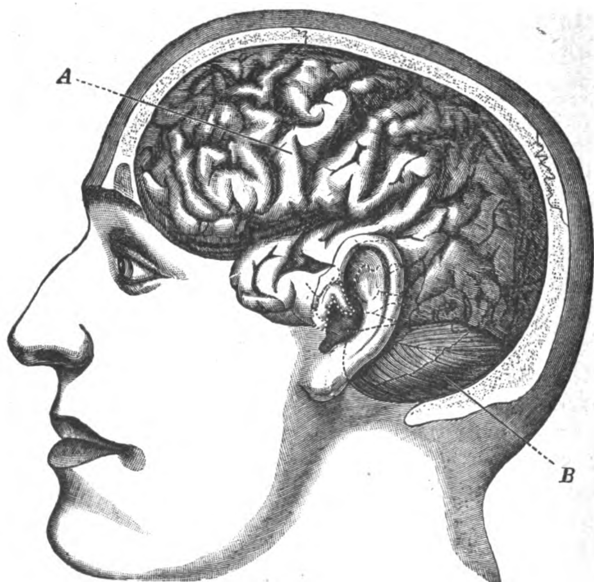
Mišičje i nutarnji organi. 1. Opća kucavica glavnica. 2. Potključna kucavica. 3. Plućni vršak. 4. Mišica pružača prsta. 5. Nadlaktična kucavica. 6. Velika prsna mišica. 7. Pluća. 8. Srce. 9. Ošit. 10. Jetra. 11. Žučni mjehur. 12. Želudac. 13. Slezina. 14. Slijepo crijevo. 15. Crvuljak. 16. Guzno crijevo. 17. Mokraćni mjehur. 18. Mišica pregibača prsta. 19. Bedrena kucavica. 20. Mišica pružača koljena. 21

kad pak hodaš zamišljeno, onda ideš samokretno, po navici; nesvijesno se uklanjaš zapreci ili se penješ uza stepenice i t. d. Tako se i vjedje (kapci) posve samostalno zaklapaju, da bi se oko ovlažilo i s njega izbrisala prašina. Dirneš li trepavice kod otvorena oka, vjedje se zaklope kretnjom, koju zovemo odbojnom. Ali i hotimice možeš zaklopiti vjedje, kad te volja. Odbojne su kretnje ponajviše one, kojima se nehotice uklanjamo izvanjim opasnostima, na pr. udarcu, bačenu kamenu i t. d. Nehotični se stezaji i kretnje mišica vrše, a da za njih i ne znamo, na pr. stezaji srca, stezanje i pomicanje želuca i crijeva i t. d.

Znate, da bi čovjek za koji čas umro, kad ne bi disao, a skoro bi umro, kad ne bi jeo i pio. Prema tomu jamačno su zrak, hrana i voda ona gradja, od koje sve tjelesne stanice rade, grade i živu. Stanice primaju zrak, hranu i vodu iz krvi, pa kao neke sićušne radionice vade iz njih, što im treba, troše od toga, koliko je kad nužno za život i posao, najposlije izmeću ono, što im više ne treba i što bi im moglo smetati, pa upravo sav taj rad i promet u stanicama osnov je životu i zdravlju. Od te neprestane djelatnosti u stanicama tvori se toplina našega tijela i živa snaga njegova. Krv prima zrak u disalima, a hranu i vodu u probavljalu, pa ju raznosi po svim dijelovima tijela do u stanice. Kad one iscrpu, što im treba, predavaju ostatke i posljetke svoga života i rada opet u krv, da ih ona odvede i kroz pluće, kroz bubrege i kroz kožu ukloni iz tijela. **Disanje** opskrbljuje krv zrakom i obnavlja ju u plućama, **probava** u probavljalu priredjuje hranu i vodu, da ih krv može u sebe primiti i raznositi, a **srce** neprestano goni krv kroz cijelo tijelo. (Potanje u kasnijim poglavljima.)

U tijelu obavljaju se mnoge radnje, a sve po stalnom redu, baš onako i onoliko, koliko tijelu

treba. Kolanje krvi, disanje, probava, lučenje sokova, izmetanja iz tijela: sve te radnje teku redovno i nesvijesno, njima ne upravlja naša volja. Druge opet životne radnje stoje do svijesti i djelomice do naše volje. To su osjeti, po kojima saznajemo sve, što je oko nas i što se oko nas zbiva, i što je u nas; to je i veći dio naših kretnja. Svim tim radnjama, i onim nesvijesnim i ovim svijesnim, upravlja (kao organ duše) s r e d i š n j e ž i v č e v l j e: m o z a k



Sl. 2. A. Veliki mozak. B. Mali mozak.

i h r p t e n i č n a m o ž d i n a. To dvoje su tako reći središte svemu životu.

M o z a k ispunja lubanjsku šupljinu. Poprečna brazda razdvaja mozak, i to glavni te prednji dio, veliki mozak, od mnogo manjega stražnjega, maloga mozga. Uzdužna brazda razdvaja i veliki i mali mozak na desnu i lijevu polovinu. Na mozgovnoj površini vide se zavoji s nepravilnim brazdama.

H r p t e n i č n a   m o ž d i n a izlazi iz mozga, vodi iz njega živčane pletenice prolazeći kao nešto splašten konopac kroz cijelu kralješnicu.

Mozak i hrptenična moždina jednako su sastavljeni od živčanog staničja (živčanine). Po svoj njihovoj površini ima obilje žilja, koje se razgranjuje u živčaninu. To obilje žilja prijeka je potreba, jer uredno djelovanje živčanine stoji do uredna, jednomjerna i neprestana hranjenja krvlju.

Iz mozga i iz hrptenične moždine izlaze ž i v c i: to su bijeli, jedri konopci, koji se dijele i razgranjuju na pojedine svežnjiće i vlakanca, svršavajući se po svemu tijelu završecima, nevidljivim prostome oku.

Živci posreduju čudnom, strjelovitom brzinom medju središnjim živčevljem i onim raznim dijelovima tijela, u kojima se svršavaju. Jedni živci prenose poticaje iz mozga i hrptenične moždine u mišice, da uzroče kretanje (to su pokretnici živci). Drugi prenose osjetne poticaje iz osjetila i iz svega tijela (poticaje svjetlosti, zvuka, vonja, dodira, boli i t. d.) u središnje živčevlje (to su osjetnici živci).

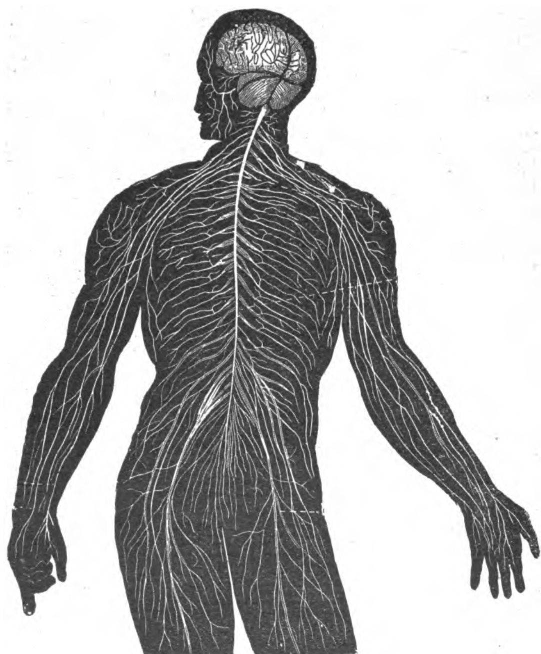
(Prije nego još što drugo rečemo o mozgu, valja dobro pamtiti, da sve duševne čine obavlja u istinu duša, a mozak je samo orudje ili sredstvo duše).

Kad nezgodno sjedite ili ležite, utrne vam na pr. noga: njom niti možete kretati, kako i kuda hoćete, niti njom osjećate, kao redovno. To je od toga, što vam je sada živac negdje u nozi pritisnut, pa stoga sada ne može da vodi ni pokretni poticaj od mozga u nogu, ni osjetni poticaj iz noge do mozga.

Kad se živac osjetnik umjereno podraži, nastaje osjet, a kad prejako, bol. Bolnost nam nagoviješta neko nezdravlje: boli nas, kad smo prenapeli mišicu ili tetivu, ili prelomili kost; bode nas, kad dišemo uz opaljenu porebricu; peče nas opržena koža i t. d.

Živci prenose sve podražaje u mozak, te ih tek ovdje svijest pribere, razredi i raspozna. S pomoću

mozga duša osjeća, ćuti, opaža, spoznaje, pamti, misli i t. d. S pomoću mozga postaju od naših osjeta i oćuta vanjski zamjetljivi izjavljaji i čini. Preko mozga potiče volja, te upravlja našim činima, potiču se i govor i sve kretnje. Mozak upravlja svim našim nesvijesnim, iz vana kadšto nevidljivim, a neprestanim živovanjem i disanjem, ko-



Sl. 3. Mozak, hrptenična moždina i živci.

lanjem krvi i mezgre, probavom, lučenjem raznih sokova i izmetanjem suvišnih i opasnih tvari iz tijela.

Iz mozga izbija na njegovoj osnovci 12 pari mozgovnih živaca, pa kroz osobite otvore lubanje izlaze iz lubanjske šupljine od svakog para jedan na

desnu stranu tijela, a drugi na lijevu. Od tih parnih dvostranih živaca neki su osjetnici, na pr. živac vidnik, njušnik, slušnik, okusnik, prenoseći u mozak poticaje iz osjetila (iz oka, nosa, uha, jezika). Drugi su pokretnici, na pr. živac okretnik oka, pokretnik lica, jezika i t. d.

Iz hrpteničnc moždine izlazi 30 pari živaca hrpteničnika, od svakog para jedan za desnu stranu tijela, drugi za lijevu. Svaki je, i desni i lijevi, sastavljen od po jednoga prednjega i po jednoga stražnjega korijena. Stražnjim korijenom dolaze iz mozga preko hrptenične moždine u živac osjetbena vlakanca, a prednjim pokretbena. Dakle su svi živci hrptenični zajedno i osjetnici i pokretnici. Kad oboli ili se razori koji stražnji korijen, izgube osjetljivost oni dijelovi tijela, u kojima se završuju vlakanca iz onoga stražnjega korijena, a kad se to dogodi s kojim prednjim korijenom, onda budu uzete one mišice, što ih vlakanca iz onoga prednjega korijena potiču na kretanje.

Gotovo svi ovi živci rade po našoj volji i samo onda, kad smo budni i kod potpune svijesti. Čim čovjek zaspi, ili se onesvijesti, prekinu i ti živci svoj posao. Ali treba živaca još za one radnje u tijelu, koje se ne smiju prekidati, dok živimo. To su disanje, kolanje krvi i mezgre, probava, lučenje i izmetanje. Tim radnjama upravlja mozak preko dva živca suosjetnika, koji se iz mozga spuštaju svaki s jedne strane kralješnice od glave do trtične kosti, a koji šalju svoje svežnjiće i vlakanca po svoj utrobi. Ti živci niti primaju poticaje od naše volje, niti što javljaju o svome poslu u našu svijest.

Čitavo živčevlje, i središnje i okrajno, naliči brzojavnoj mreži, kojoj je glavna sprava mozak, sporedna sprava je hrptenična moždina, a živci su žice. Pa kad može čovječja misao i volja po slabim i nesavršenim brzojavnim spravama, a prostom žicom za tili čas da preleti čitav svijet, kad može jedan udar prstom u isti mah na drugom kraju svi-

jeta pokrenuti snagu, da napiše slovo: može i mozak (duša preko mozga) primati obavijesti i razašiljati zapovijesti preko živaca još mnogo bolje, brže i savršenije, budući da mu je sastav savršeniji i potpuniji.

Kad se ozlijedi mozak ili kad se krv u nj izlije (kad čovjeka »udari kap«), izgubi se svijest, pokretnost, govor, osjetljivost. Kad se ozlijedi hrptenična moždina, nastane uzma i neosjetljivost u tijelu niže od ozljede. Kad se prekine neki živac pokretnik, izgube pokretnost one mišice, u kojima se taj živac svršava, a kad se prekine neki živac osjetnik, izgubi se osjetljivost u onom dijelu tijela, u kojem su završeci toga živca.

Tijelo, taj krasni stan bogodane nam duše, vanredna je zgrada, koju skladno drži više prirodnih sila i radnja. Sve zahvaća jedno u drugo, podupire se uzajmice i upotpunjuje. Kad je sve u redu; kad se prima i izdaje po potrebi; kad nijedna radnja ne pregoni mjeru, ne prerani, ne zadocni, ne zastane: onda je tijelo zdravo. Čim se samo i jedno, pa bilo i manje odlučno, poremeti, već je prilike nezdravlju.





Disanje.

Zrak.

Zrak je prijeka potreba svakome živome biću. Bez njega nema života.

Pokušaš li rukama začepiti nos i usta, odmah ćeš ne dišući osjetiti nelagod i tjeskobu, koje postaju za onaj čas, što možeš izdržati, naglo sve nesnosnije. Čovjek može gladovati i nekoliko dana, može dan dva provesti bez vode, ali bez zraka ne može izdržati nego jedva nekoliko časova. To jasno pokazuje, da je zrak u održanju života preča hrana od bilo koje druge. I samo disanje, bez prekida na javi i u snu, svjedoči, kako je tijelu odlučno, da neprestano dobiva zraka.

Zrak je u glavnome smjesa dušika ($^4/_5$) i kisika ($^1/_5$). Uza to ima u njemu neznatno ugljičnoga dvokisa, kad više kad manje vodene pare i još nekih nuzgrednih primjesa.

Po naš život odlučan je jedini kisik. Premda se kisik iz zraka neprestano troši, ipak ga ima u zraku napolju svagda gotovo u istom razmjeru, jer bilje naknadjuje zraku potrošeni kisik kisikom, što ga ono stvara iz ugljičnoga dvokisa.

Ono malo ugljičnoga dvokisa, što ga ima u čistom zraku, ne škodi zdravlju, ali je štetan i otrovan, kad ga bude ikoliko više.

Nečisti ima u zraku kad manje kad više. Nečist je zrak u sobi, u kojoj boraviš, osobito u spavaonici, od ljudskog izdisavanja i isparivanja, od plinova iz crijeva, od ispare iz odjeće i obuće, od čadje i smrdljivih plinova iz svjetiljke i peći i t. d. Zrak čini nečistim osobito silna prašina. U prašini ima mnogo vrsti gljivica, od kojih neke uzrokuju kožne bolesti, na pr. krastavost (perutac). Ima u prašini neizmjerno mnogo različitih klica. Jedne su čovjeku neškodljive, neke uzrokuju gnojenje i ne dadu, da rane uredno cijele (zato treba rane povijati), a neke uzrokuju zarazne bolesti, osobito sušicu. Prema tome je najčišći i najzdraviji zrak onaj, u kojemu ima malo prašine, kao što je na pr. u šumi, na livadi, u brjegovima, po gotovo na moru.

Svakako je zdravlju i ozdravljenju od bilo koje bolesti prijeka potreba čist zrak, a čist je zrak, u kojemu ima dosta kisika, što manje ugljičnoga dvokisa, u kojemu nema otrovnih plinova, prašine i zaraznih klica.

Zrak treba da je i osrednje topao i primjereno vlažan. U pretoplu zraku tijelo teško izbija prekomjernu svoju toplinu, zato nam je u njemu nelagodno, a kako je pretopal zrak ujedno i presuh, to on izvlači iz tijela, to jest iz krvi, odviše vlage; suši kožu pa puca, suši i draži sluznice (zato kašljaš, promukneš). U presuhu zraku dišemo brže, srce bije brže, žedjamo, ne će nam se jesti. Topal a vlažan zrak povisuje toplinu našega tijela, ne da, da se koža znoji i ohladjuje, slabi i umara tijelo i duh, pa velimo: sparno je. Prestuden zrak zaustavlja pravilni rad tjelesnih organa. Studen i vlažan zrak previše umanjuju isparivanje kože, pogoduje upalama disala, zglobova i mišičja (reuma); pogibeljan je slabićima i prsobolnicima.

U zatvorenu prostoru zrak se vrlo brzo kvari, a još bi se brže iskvario, kad ne bi nešto nezdravoga zraka izlazilo kroz reške u vratima i prozo-

rima, osobito kroz dimnjak, i izmjenjivalo se čistim zrakom. U sobnom zraku, koji se redovnim i obilnim zračenjem (provjetrivanjem) ne obnavlja, ima toliko ugljičnoga dvokisa, da te od njega zaboli glava, muka ti je, blijediš, nemaš volje (teka) za jelo, tijelo ti je tromo i slabo. Ako je to samo prolazno, ne uzrokuje doduše upravo bolesti, ali svakako povećava i pogoršava svaku bolest. Boraveći više sati i više ljudi u zatvorenoj sobi, osjećamo opću neprijatnost i nepovoljnost. Izadjemo li iz toga pokvarenoga zraka napolje, godi nam i krijepi nas čisti zrak. Vratimo li se u neprozračenu sobu, spopada nas jača nepovoljnost nego što je prije bila, kad smo se polagano navikavali na sve nezdraviji zrak. Nepovoljnost dolazi ne samo od smrada, kojega prije ni ne zamjetismo, nego od prave nestašice zraka. Nezdravi zrak škodljiv je zdravlju i onda, kad se na nj priviknemo. Djelovanje je njegovo dakako to pogubnije, što je nezdraviji. Osobito osjećamo golemu razliku izmedju pokvarenoga i čistoga zraka, kad izadjemo na pr. iz krčme, gostionice, u kojoj je mnogo ljudi, pa se puši i pleše. Čini nam se, kao da smo u takovu prostoru trpjeli od vrućine, ako i nije bilo mnogo toplije nego što je vani, ali je trebalo u onom pokvarenom, zadušljivom zraku brže disati, a umor je od toga uzrokovao osobitu neugodnost. U drugu ruku jednako ti je neugodno vruće, kad zrak postane pretopal od disanja ljudi i od gorenja u svjetiljkama i pećima, jer u zatvorenu, nezračnu prostoru tijelo teško daje od sebe vlastitu prekomjernu toplinu, pak tako može nastati pravi udar omarom (zaparom). Žestoko i brzo djelovanje pokvarenoga zraka očituje se u zatvorenom prostoru, gdje ima mnogo ljudi, gdje gori više svjetiljaka i peći: osjetljivije ljude zaboli glava i zavrti im se u njoj, dišu neuredno, problijede, znoj ih probija, smuči im se, bljuju (povraćaju), a neki se potpuno onesvijeste.

Nezdrav zrak, ako i nema u njemu previše ugljičnoga dvokisa, nego ima mnogo ispare (daha, znoja) od tijela ili odjeće, i mnogo prašine, čadje, dima i t. d., slabi i truje, ako trajno djeluje, polagano i postepeno čovjeku tijelo, uzrokuje »škrofule« (žlijezdobolju), slabokrvnost, mrke kosti, dugotrajne i opasne očne upale, plućne bolesti, a osobito pogoduje sušici i pospješuje tečaj te ubitačne bolesti. Sve te bolesti napadaju i vas, patnici moji, a ponajviše djecu i mladež vašu u prepunjenim, nezračnim, mračnim i vlažnim domovima, osobito zimi, kad studen sili čovjeka, da više boravi u sobi. Mogli biste barem vi, koji boravite velik dio godine na prostom i čistom zraku, koji ne stanujete u uskim, nezračnim i mračnim ulicama velikoga grada, imati zdrava i bolestima otporna disala. Ali na žalost baš vi, a osobito vaša djeca, mnogo bolujete i umirete od bolesti disala, jer — nezdravo stanujete. Nezdrav je zrak u vašim domovima takodjer glavni uzrok, što toliko pomirete, kad u vaš kraj udari grônica (difterija), tif (trbušna pošalina), škrlet, kolera ili koja druga zarazna bolest.

Kad udišeš veću količinu ugljičnoga dvokisa, oteža ti glava, trese te, znojiš se, a mogao bi se omamiti i onesviijestiti. To ti se može desiti u sobi, u kojoj ima mnogo cvijeća; u njoj ponestaje zraka, jer cvijeće u sobi udiše kisik, a izdiše ugljični dvokis. Oboljeti možeš i spavajući u sobici punoj jabuka, tunja i drugoga mirisava voća od toga, što pluća udišu voćne ispare. **Dakle se ne bavi u sobi, po gotovo ne spavaj u sobi, u kojoj ima mnogo cvijeća ili voća!**

Veoma je opasno boraviti u zatvorenu prostoru, na pr. u nisku i nezračnu podrumu (pivnici), gdje vri šira (mošt), jabukovača i t. d., jer se kod toga stvara mnogo ugljičnoga dvokisa, te možeš teško

oboljeti, onesvijestiti se, pače i naprečno umrijeti, ako na vrijeme nema pomoći. **Dakle ne idi u podrume, iz kojih struje udušljive pare, a kad se sumnjaš, nosi pred sobom na dugoj moci (kolcu, prutu) goruću svijeću; ugasne li, ne idi dalje, ako ti je stalo do zdravlja i ako ti je život mio, jer gdje svijeća ne može gorjeti, ne može ni čovjek disati!**

Disala.

G o r n j a d i s a l a: nos, nosno ždrijelno šupljište, ždrijelo i grkljan (sl. 4.), to su šupljine različita oblika i različite veličine prelazeći redom jedna u drugu. Sve su šupljine po svojoj nutarnjoj plosi obložene sluznicom, koja je nježnije gradje od spoljašnje kože. U sluznici ima mnogo žilja, koje joj daje crvenu boju i toplinu, a ima mnogo i sluznih žlijezda; od njihove je sluzi površina sluznice vlažna i sklizava.

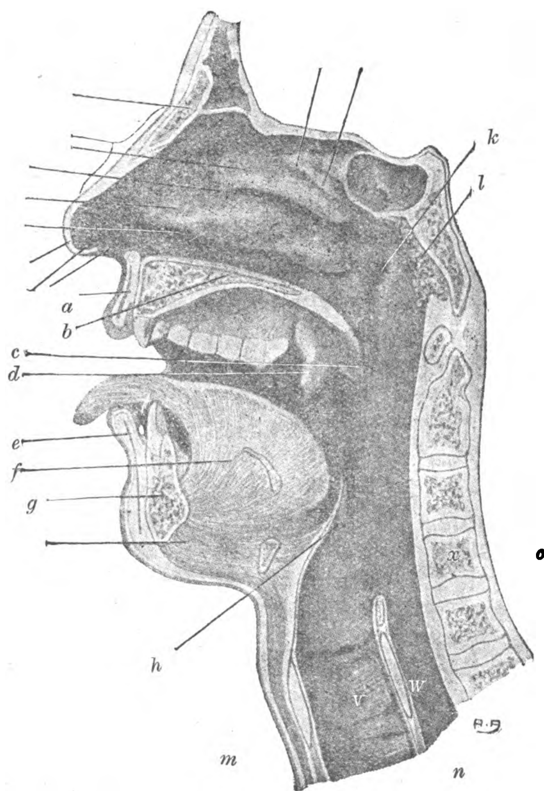
N o s n a š u p l j i n a, pregradjena okomitim pregratkom na dva prilično jednaka dijela, proteže se od nosnih otvora unatrag.

Odmah iza nosnih otvora strše iz nozdrva sa svih strana dlake u nosnu šupljinu. U nju se otvaraju uskim otvorima čeljusne šupljine, po jedna u svakoj gornjoj čeljusti, i dvije čeone na čeonoj kosti, koja je nad nosom medju obrvama.

Po čitavoj se nosnoj sluznici razgranjuju živci, pomoću kojih osjećamo dodir ili toplotne razlike. U gornjem se dijelu sluznice razgranjuju živci njušnici. Tu su zaštićeni od prašine, od studeni i drugoga kvara, a ipak ih vonj, zračnom strujom dok dišeš, lako dosegne. Kad je nosna sluznica suha (kod nekih razbola) ili previše vlažna (na pr. za katara), ne osjećamo vonja.

Osjetljiv n j u h potiče i povećava volju za gdjekoje jelo i piće, koje nam miriše. Ujedno nam otkriva pokvarenu hranu, prije nego što ju jedemo.

pa nas time čuva, da od nje ne obolimo. Na pr. trulo meso zaudara po truleži, iskvareno jaje po sumporo-



Sl. 4. Prerez kroz gornja disala. A. Nosna šupljina. B. Nosnoždrijelno šupljište. C. Ždrijelo. D. Usna šupljina. E. Grkljan i dušnik. F. Jednjak. Nosna kost, gornja nosna školjka, gornji nosni prohodnik, nosni hrbat, srednja nosna školjka, srednji nosni prohodnik, donja nosna školjka, donji nosni prohodnik, nosni vršak, nosne dlake, nozdrvni otvor. a. gornja usna, b. tvrdo nepce, c. mekano nepce, d. resica, e. donja usna, f. jezik, g. donja čeljust, dno usne šupljine, h. jezičac, k. otvor Eustahijeve trube u nosnoždrijelnom šupljištu, l. nosnoždrijelna žabica, m. grkljan i dušnik, n. jednjak, o. hrptenica.

vodiku i t. d. Smrad je u toliko potreban, što nam otkriva mnoge opasnosti. Na pr. jak smrad iz zahodnih jama pokazuje, da su u njemu zrak zamijenili vrlo otrovni plinovi, pa time odvraća čistioce, da ne silaze u jame prije nego što ih prozrače, jer bi zacijelo poginuli.

Nosna šupljina prelazi straga u nosno ždrijelno šupljište. U njemu je sa svake strane po jedan maleni otvor, od kojega vodi Eustahijeva truba (prohod) u uho. Straga se izbočuje mekana, sluznicom prekrivena izbočnica: to je nosnoždrijelna žabica.

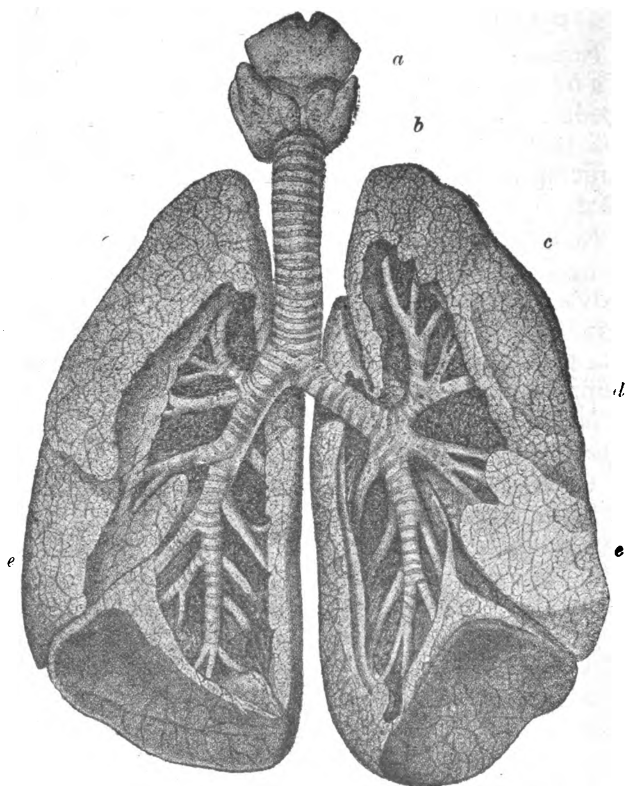
Nosnoždrijelno šupljište prelazi prema dolje bez pravoga razmedja u ždrijelo. Ždrijelu sa stranâ po dva su nepčana luka, stražnji i prednji (ovi prednji dijele ždrijelo od usta), i medju njima po jedna polukrugljasta izbočina: to je ždrijelna žabica; od njih je površina kao u maline.

Na niže prelazi ždrijelo u grkljan (sprijeda) i u jednjak (odostraga).

Grkljan je na prednjoj strani vrata gotovo pod kožom, pa jer mu je kostur hrskavičav, lako se pipa, dapače jasno mu se vidi oblik na mršavu vratu, osobito središnji dio štitne hrskavice, koji se izbočio (to je jabučica). Grkljan je oblikom nalik na lijevak. Gornji mu se široki dio sastavlja sa ždrijelom, donji prelazi dolje u dušnik. Na prijelazu ždrijela u grkljan izdiže se jezičac, hrskavičav i opružan zaklopac grkljana. Kad gutneš zalogaj jela ili gutljaj pića, onda jezičac široko prekrije grkljanski otvor, zatvarajući posvema grkljanovu šupljinu prama gore; zalogaj ili gutljaj prijedje preko jezičca kao preko mostića, a tad se opružni jezičac opet ispravi i otvori zraku ulaz u grkljan.

Nutarnju površinu grkljanske šupljine prekriva sluznica, koja u nju s obje pobočne strane izbočuje po dva nasuprotna napeta nabora: gornji su nabori

neprava, donji su prava glasila. Pukotina izmedju pravih glasila prava je glasnica. U svim su glasilima mišice, koje se pokreću od naše volje, pa se prema tomu, da li se mišice u grkljanu i mišice oko grkljana

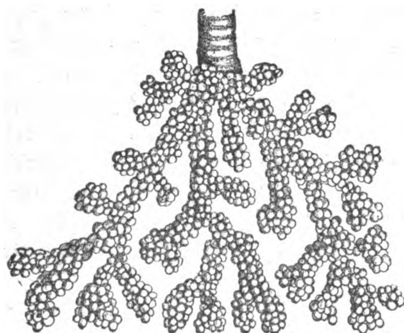


Sl. 5. a Grkljan, b dušnik, c dušnica, d uzdušnica, e pluća.

stežu ili popuštaju, mijenja grkljanu oblik, naročito se glasila jače ili slabije napinju, skraćuju se ili produljuju, razmiču se ili primiču, pače se mogu i do-cati, te je prava glasnica kad šira kad uža.

Dok mirno dišeš, struji zrak nečujno kroz gornja disala. Kad duboko i brzo dišeš, na pr. tjelesno se naprežući, zviždi ili hripa zračna struja. Zrak dolazeći iz pluća sad manjom, sad jačom snagom, zanjiše prava glasila, da titraju, pa od njihova titranja nastaje sad silniji, sad krupniji zvuk, koji pretvaraju usne, jezik i zubi u glas, a glasovi sastavljaju riječi i govor.

Donja disala. Grkljan prelazi prema dolje u dušnik, a to je kruta, pa ipak opružna cijev, koja se na donjem kraju dijeli na desnu i lijevu dušnicu (bronhiju) (sl. 5.). Na početku dušnika



Sl. 6. Plućni mjehurići.

razvila se sprijeda štitna žlijezda, koja znade oteći tako jako, da od nje postane guša. Sluznica, koja prevlači nutarnju površinu dušnika i dušnica, nastavak je grkljanske; drže ju hrskavi oblučci nalik na potkovu. Dušnice razgranjuju se na uzdušnice za svaki plućni režanj, dakle lijeva na dvije, desna na tri.

Pluća, lijeva i desna, stoje na ošitu (sponi) (vidi sl. str. 40.), a zaobljeni im vršci vire iznad dva najgornja rebra. Lijeva pluća imadu dva, desna tri režnja. Režnji se sastavljaju od režnjića, i u njima

se uzdušnice razgranjuju što dalje to na sve uže grančice. Krajnjim uzdušničnim grančicama sjeli su na stranama i na kraju sitni okrugljasti plućni mjehurići (sl. 6.), kojih ima u čovjeku nekoliko stotina milijuna. Kad bi se svi mjehurići razapeli u jednoj ravni, pokrili bi za izdaha plohu od 40—50, a za duboka udaha 100—120 četvornih metara. Zato se i mogu plinovi u krvi (kisik i ugljični dvokis) tako brzo izmjenjivati. Plućni su mjehurići obloženi mrežicama opružnih vlakanaca, u kojima se razgranjuju krajnje najsitnije grančice (kapilari) plućnoga žilja (kucavica i krvica). Od opružnih vlakanaca pluća su tako opružna, da se mogu stisnuti na trećinu obujma, što ga imaju, kad su od zraka nadute.

Prsna je šupljina iznutra prevučena dvolisnom opnom. Nutrašnji list, p o p l u ć n i c a, prekriva pluća i srastao se s njom, a izvanji list, p o r e b r i c a srastao se s nutarnjom površinom oprsja (prsnoga trupa). Izmedju ta dva lista nema za zdravlja prazna prostora, jer pluća posve prianjaju za nutarnju plohu oprsja. Kod bolesti i uslijed ozlieda može se izmedju poplućnice i porebrice nakupiti vodnjikava ocjedina, gnoj, krv ili zrak.

Disanje.

Prsna se šupljina raširi, kad se mišice, usadjene na rebra, stegnu i time podignu pokretna i opružna rebra, a u isti se mah ošit, (to je mišica pružena medju prsnom i trbušnom šupljinom), utegne, splošti. Da se tako nastala praznina ispuni, nadmu se i rašire pluća, puneći se zrakom, koji navali izvana kroz disala. To je u d i s a j. Čim se prestanu mišice stezati i potezati, odmah se uzdignuta rebra opet spuštaju od svoje težine, ošit se opet izbočuje poput luka u prsnu šupljinu, naduta pluća i sama od svoje opružnosti sile u svoj prijašnji položaj. Od svega toga istiskuje se zrak iz pluća i nestaje istim putem, kojim je ušao. To je i z d i s a j.

Udisanje je dakle djelo mišica, koje šire oprsje, a izdisanje je djelo opružnosti samih pluća i oprsja. Mišicama upravljaju živci, kojih većina prima poticaje od naše volje. Zato možemo voljom potaknuti neke mišice, da jače rade, i time udisanje i izdisanje i ubrzati i pojačati, možemo mišice vježbom ojačati. Što su one snažnije, to će se oprsje bolje širiti i stiskavati.

Zrak navaljuje u pluća, kad se šire, a to biva za udisaja, pa dopire u plućne mjehuriće. Gotovo sav kisik iz zraka prolazi kupilarne mrežice žilja u plućnim mjehurićima, prodire u krv, koja onuda struji, pa ga krv raznosi po svem tijelu i daje ga stanicama svih organa. Kisik se naime spaja s crvenim krvnim zrncima, i po tome postaje krv kucavična (arteriozna) i sposobna, da hrani stanice. Kisik iz crvenih krvnih zrnaca zapodijeva u staničju okisivanje (izgaranje), poimence izgara ugljen, što ga susreće navlastito u koži, pa od njega napravi ugljični dvokis. Kod toga nastaje toplota. Zbiva se isto što i u peći. I tako dolazi toplina našega tijela od toga nezamjetnoga ali neprestanoga izgaranja. Ugljični dvokis, koji nastaje u svem tijelu, prima krvična (venozna) krv u se i nosi u pluća, u plućnim ga kapilarnim mrežicama izgoni i zamjenjuje kisik, te najposlije ugljični dvokis izdišemo, kad se pluća za izdisaja stisnu.

Dakle iz zraka uzimamo kisik, a vraćamo njemu ugljični dvokis. Osim toga izdišemo nešto vodene pare, u 24 sata od prilike trećinu litre vode: zimi i vidimo tu paru, kako izlazi dahom iz usta, pa se od studeni zgusne u sitne kapi.

Veći dio istrošenoga zraka u tijelu izlazi kod izdisanja kroz gornja disala, da ga kod udisanja zamijeni čisti zrak. Ali izdisajem ne izlazi iz pluća sav zrak, nego zaostaje u njima iza mirnog izdisaja

oko pódrug litre zraka. Za pojačana udisaja mogu pluća uzeti u se oko pódrug litre zraka više nego za mirna udisaja, a isto toliko mogu slijedećim pojačanim izdisajem izdahnuti više nego li za mirna izdisaja.

Odrastao čovjek dahne mirujući 18 do 20 puta u času, ili oko 20 hiljada puta u 24 sata. Za svakog udaha ulazi u pluća pô litre zraka, dakle oko 10 hiljada litara u 24 sata. Novorodjenče dahne u času oko 44 puta, dijete od 5 godina oko 26, dijete od 10 godina oko 20.

Ako je čovjek u radu, diše kod umjerena naprezanja oko 25 puta u času, kod jaka dostigne i 50 puta. Kod oboljelih disala, na pr. kod plućne upale, diše odrastao čovjek 40 i više puta u času.

Dok se u plućima, to jest u plućnim mjehurićima obavlja po život najpreči posao, a to je, da se izmjenjuju plinovi i obnavlja krv, gornja disala služe tomu, da dovode izvanji zrak u pluća i odvode napolje u plućima istrošeni, i da priudese izvanji zrak za disanje, jer zrak sam po sebi mogao bi biti štetan disalima.

Gornja su disala tako udešena, da ne bude zdravim disalima štetan ni prašni ni studeni ni topli a suhi zrak. Izvanji zrak prolazi kroz nosnice i kroz sito nosnih dlačica dugim i zavojitim putem, dok se najposlije ne razidje u plućnim mjehurićima. Na tom putu zaostaje u gornjim disalima mnogo nečisti i prašine te zrak dolazi pročišćen u pluća. Da toga nema, jamačno bi šiljaste (drvene, kamene, kovne) čestice prašine često ozlijedile plućnu sluznicu. U gornjim disalima ima sprava, da im ne nahudi zadržana prašina. Prašina draži nosnu sluznicu te kišeš, pa kihavica uklanja prašinu, a uklanja ju i kašalj, kad prašina podraži ždrijelo ili grkljan. Prašina, i različite klice uzročnice bolestima, i druge

naslage unesene udahom takodjer se neprestano iscjedjuju nosnim sluzotokom. Uz to ima na služničnoj površini gornjih disala nebrojena množina sitnih tvorevina naličnih na dlačice, koja jedna uz drugu neprestano trepću smjerom prema vani te uklanjaju prašinu, klice i druge čestice. Najposlije priječi sluz, splâčući klice, da se ne zadrže i ne umnože, ili ih pače posve uništuje.

Gornja pluća ugrijavaju vanjski zrak prije nego što će doprijeti u pluća. Vanjski je zrak gotovo svagda znatno hladniji od pluća i tjelesne unutrašnjosti. Taj bi hladni vanjski zrak odviše ohladio pluća i mogao bi pogodovati bolestima. Da se to ne zbude, ugrije se vanjski zrak već u nosu, prolazeći mimo punokrvne tople sluznice, te je gotovo tako topal, kako je topla krv, pa tako topal, ma da je i bio prije studen, ulazi u dalja disala.

Dok se izvanjski zrak grije u gornjim disalima, oduzima vodu sluznicama. Od toga bi se one isušile, da žlijezde, poglavito u nosnoj sluznici, ne vlaže neprestano površinu sluznice iscjedjujući vodnjikastu sluz. Topal a suh izvanji zrak u gornjim se disalima ovlaži od te sluzi, pa ne suši donja disala.

U sluznici grkljana i dušnika ima vrlo mnogo živaca, koji služe kod osjećanja i najnježnijega dodira i time čuvaju pluća od štetnih čestica, koje bi slučajno prošle kroz nos i ždrijelo. Čim se zagrcnemo jedući i pijući, pa makar samo vodena kap zapadne u grkljan, počne nas neugodno draškati u grkljanu, a malo zatim stisnu se čvrsto prava glasila i zatvore pravu glasnicu. Kod izdisaja iza toga navali zrak iz pluća brzo i snažno razrinuvši glasila: kašljucaš. Jaka zračna struja ponese sa sobom čestice, koje su podražile sluznicu, i izbaci ih u ždrijelo ili u usta.

Čisti i svježi zrak ima napolju tako malo ugljičnoga dvokisa, da ga i ne osjećamo. Istom kad taj zrak udišemo, da se njime krv pročisti, to jest da ono, što je za tijelo suvišno i otrovno, iz krvi izba-

cimo, vraća se izdisani zrak s mnogo više ugljičnoga dvokisa, nego što je prije našega disanja imao. U izdisanome zraku ima toga otrovnoga plina i preko sto puta više, nego u udisanomu, ima za petinu manje kisika, a uza to je izdisani zrak topliji od udisanoga. To sve nije odlučno, kad dišemo napolju, gdje se zrak oko nas neprestano obnavlja. Ali u zatvorenu prostoru, na pr. u sobi, ne trošimo samo mi disanjem kisik u zraku, nego ga troše i svjetiljke svijetleći, a zimi i peći goreći. Od našega disanja i od izgaranja u svjetiljkama i u pećima bude ugljičnoga dvokisa u sobnome zraku stalno sve više. Tu se dakle zrak ubrzo istroši i pokvari, te na pr. u velikoj sobi ima dosta zraka samo za 4—5 sati, ako si sâm u sobi. Ako li se nadje u sobi još i druge čeljadi onda ta im količina zraka nipošto ni za tako dugo ne dostaje zdravome disanju, nego treba da se već prije zrak posvema obnovi, to jest soba da se obilno prozrači.

Kako treba da dišemo i kako da čuvamo disala?

Navikli smo gotovo svi, da dišemo površno, to jest da dišemo samo toliko zraka, koliko ga treba, da nadoknadi izdisani zrak. Od takova nedostatna disanja slabe nam pluća te ih se lakše primaju bolesti, naročito sušica. Sušica zasjedne obično najprije u plućne vrške, jer su u oprsju tako smješteni, da kod disanja zaostaju te se slabije šire i prozračuju. Kad dišeš površno, plućni vršci i ne sudjeluju kod disanja, u njih ne dolazi dovoljno zraka ni krvi, dakle se ne hrane dovoljno, pa kržljave i izgube svaku otpornost. Tu dakle klice uzročnice sušici nadju veoma pogodno tlo, da se razviju, umnože i da počnu rastvarati pluća. **Zato dišite iz duboka i snažno,** neka od toga jačaju i razvijaju se mišice oprsja i pluća, pa ćete manje i redje bolovati od plućnih bolesti. Nije dosta udisati duboko i snažno, nego treba tako i izdisati. Ako duboko izdisanje ne ukloni

iz pluća zrak pokvareni ugljičnim dvokisom, plinovi se u plućima uredno ne izmjenjuju, pa zato od nehajna i površna disanja stradate po vremenu jednako, kao da ste boravili neprestano u neprozračenu prostoru.

Da uzmognete zdravo, naime duboko i snažno disati, **držite tijelo uspravno i dovoljno se isprsite.** Kad se od zle navike glava pogne naprijed, a ledja se pogure, stisnu se pluća u oprsju, pa se i ne da iz duboka disati. Sami znate, da vas uhvati potreba uspraviti tijelo, isprsiti se te duboko disati, kad ste u radu, na pr. kopajući, pileći, bili dulje vremena pogurena tijela. Ona potreba ne nastaje od sama umora, nego i od zračne nestašice u plućima i po njoj od krvne zlohranice.

Dubokome disanju smeta i po tome škodi disalima odviše tijesna odjeća, jer steže vrat ili tišti prsa ili u pasu. Dakle **ne nosite tijesnih košulja, tijesnih okovratnika, ne stežite pâsa** i t. d.

Kad čovjek ne diše na nos, nego na usta, ponajčešće od toga, što je nos začepljen, onda one obrambene sprave, koje upoznasmo, disala ne štite. Prašina i zarazne klice ne zaustavljaju se u nosu, nego ulaze u usta, ždrijelo, grkljan i pluća, uzrokujući u njima bolesti, navlastito kod djece zarazne bolesti (grônicu, škrlet i druge). Zrak se ne ugrijava u nosu i zato lako uzrokuje katare i upale disala, a i suši njihove sluznice, oduzimajući im vlagu. Stoga su ljudima, ponajviše djeci, kad dišu na usta, naročito u jutro suhe i raspucane usne, jezik suh i prevučen navlakom, ždrijelo i grkljan suhi. Kad se jezika uhvati navlaka, ne mili se čovjeku jelo, jer je okus otupio, a povrh toga nema ni prava njuha, kad je nos začepljen. Kad dišeš na usta, sluz ti se u ždrijelu i u grkljanu usuši u kraste i draži te, da kašljaš, hračeš, da se daviš, pače i da bljuješ, a glas ti promukne. Dakle disanje na usta ima mnogo štetnih posljedica. **Stoga dišite** naravno, to jest zatvorenih usta, **na nos. Za vjetra,**

magle i studeni mnogo ne govorite napolju, jer prašan, vlažan ili studen zrak za govorenja ulazi i na usta, pa taj disanju nepreudešeni zrak može uzrokovati bolesti disala.

Disala štedimo i čuvamo im zdravlje poglavito tim, da udišemo **uvijek čist i svjež zrak.** »Čist zrak, zdrava pluća.« Čist zrak je prijeka potreba za zdravlje disala i za zdravo kolanje krvi, a po tome za zdravo lice, za krepkost i ustrajnost cjelokupnoga tijela. Kad biste u vašem domu svagda udisavali zdrav zrak, kako ga udisavate napolju u vašem poslovanju, bili biste i zdrava lica i zdrava tijela. Ovako vam zimi zapara i posvema pokvareni zrak u sobi ništi zdravlje, koje se radom u čistom zraku steklo. Stoga se ne može dosta napominjati prijeka potreba: **zračite stan ljeti sav dan, a zimi svaki dan što češće i što dulje.**

Bolesti disala uzrokuje ili barem im pogoduje prašina sama po sebi i po tomu, što unosi u naše tijelo zarazne klice, naročito uzročnike sušici. Štetu od same prašine osjećaš po lakšem ili težem kataru disala, koji te uhvati, pošto si na prašnoj cesti dugo hodao ili se vozio. Bolesti disala uzrokuje i prašina od kamena, cementa, sadre, brašna, drva i t. d. Navika doduše umanjuje podražljivost sluznice u dušniku, i tako na pr. ne kašlje svaki mlinar. Ali običnije uzrokuje prašina, ako neprestano djeluje, na pr. brašnena prašina kod mlinara, kamena kod kamenara, katare disala, koji i ne prestaju, doklegod se onim poslom baviš. **Čuvajte se, koliko se bolje dâ, svake prašine!**

U pljuvački onoga, koji boluje na disalima, i u izbačenoj sluzi njegovoj ima mnogo zaraznih klica. U sobni zrak dopiru uzročnici bolesti ili upravo za iskašljavanja bolesnikova ili dopiru s pljuvačkom i izbackom najprije na sobni pod, ondje se osuše i s prašinom rasprše u zrak tako, da ih svatko u sobi udiše. I nosne se ocjedine (sluz) prenose zamaza-

nim rukama na jedala, na hranu i drugo, sa rupcima (maramama) u posteljini osuše se i raspadaju u prašak, pa raznose zarazne klice. **Zato svagdje pomno uklanjajte prašinu i skore izbacke i ocjedine.** Baš zato, što ste u tome veoma nehajni i nemarni, šire se u vašim domovima bolesti disala, navlastito sušica, grônica, influenca a i druge teške bolesti.

Usikavajte se u rubac (maramu)! Usikavajući se u ruku ili rukav, uklonili ste bale iz nosa, ali niste sa tijela. Ne usikavajte se presnažno, jer bi mogla krv udariti iz nosa. Usikavajte na jedanput samo po jednu nosnicu. Kad se usikavate u isti čas na obe nosnice, moglo bi u uho doprijeti sa sluzi iz nosnoždrijelnoga šupljišta zarazne klice, od kojih bi se uho upalilo i ognojilo. Slažite rubac, da je izvana čist, često ga mijenjajte, a odmah ga isparite, ako se u nj usikava kakav bolesnik.

Ne pljujte na pod! Pljuvačkom i hrakotinom mogu se raznijeti razne bolesti. Tako se na taj način prenosi i širi plućna upala, različite usne i ždrijelne upale, grônica (difterija), škrlet, dobrac (ospice), a naročito sušica. Pljuvačka i hrakotina, što ih sušičavo čeljade kašljem izbacuje, drže nebrojeno mnogo zaraznih klica sušice, pa ako se na sve strane rasipavaju, lako se može zaraziti drugo čeljade. Ispljuvak se na tlu brzo isuši, pretvara se u prah i rasprši se u zrak, pa ga onda a s njime i uzročnike sušice udiše svatko, do koga dopru. Tako se čeljade u sobi, po gotovo u nečistoj, prašnoj, mračnoj i nezračnoj, dobavi uzročnika sušice, pak onaj, koji na tu pogubnu bolest naginje, i oboli od nje, kad prije, kad kasnije.

Duhan škodi disalima, jer im draži sluznice, pa zato pušači boluju od ždrijelnih i grkljanskih katara, a i dublji dijelovi disala trpe štetu.

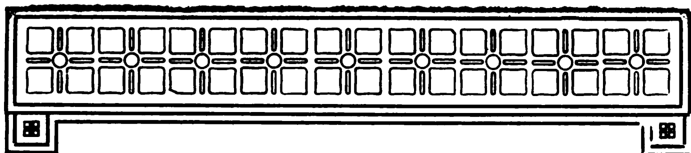
Duhan poglavito ruši zdravlje mladeži, oštećuje disala, dok bi se još imala razvijati, podržaje dugotrajne plućne katare i doprinosi svakako i sušici. Ne škodi samo duhanski dim, što ga sam pušiš,

nego ti škodi i zadimljeni zrak u gostionicama, u željeznici i t. d. Tako isto škodi zapušena soba, u kojoj ob dan boraviš ili noću spavaš. **Pušite umjereno ili, a to je najzdravije, ne pušite! Nikada ne pušite u spavaonici! Ne dajte dječaku ili mladiću, da puši!**

Žesta (alkohol) žestoko draži disala. Zato je u pijanice nosna sluznica nabuhla, a sluznica ustiju i ostalih gornjih dijelova upaljena i punokrvna, nabrekla. Od nabuhlosti nosne sluznice pijanica na nos teško diše. Nabuhlost u nosu ne da, da krv u nosnoj koži uredno kola i otječe, nego zastaje, pa od toga pijanici nos pocrveni i pomodri, po čemu ga već iz daleka raspoznaješ. Od katara ždrijelne i grkljanske sluznice pijanicu često draška u ždrijelu, pa hrače, kašlje, davi se i bljuje (povraća), navlastito grčevito kašlje redovno u jutro, dok ne izbaci ljepivu sluz, koja se noću na sluznicama disala nakupila i osušila. Kako pijanice gotovo svagda i puše mnogo; kako je u rakijašnicama i krčmama uvijek zrak zadimljen od pušenja: oštećuju disala žesta i duhan zajedno tako jako, da se u svakoga pijanice pušača poteže, pak i teško bolesna sva disala, i sama pluća.

Osim ostalih razloga, koji vas, ako ste razumni i vrijedni stvorovi Božji, odvraćaju od pijanstva (vidi str. 118.), **ne trujte se žestom i radi svojih disala, ne pijte preko mjere, ne opijajte se!**





Hranjenje.

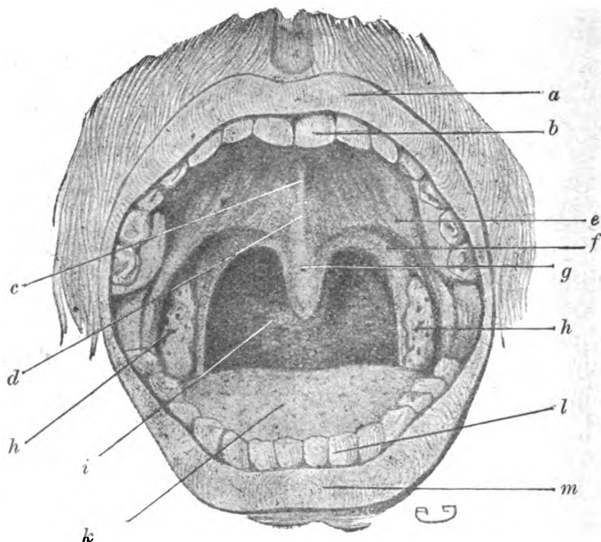
Probavljalo.

Probavljalo (probavni organ) sastavlja se 1. od provoda, koji se počinje usnim otvorom, prolazi kroz jednjak, želudac i crijevo kroz prsnu i trbušnu šupljinu i svršava sa šupkom (crijevnim otvorom), i 2. od žlijezda, koje u taj provod izlijevaju svoje izlučine, potrebne probavi. Jelo i piće probavlja se na putu kroz taj provod, to jest, ovdje se, poglavito u želucu i crijevu, iz hrane izvade i rastope hranive tvari, koje su potrebne rastu i održavanju tijela i njegove snage. Rastopljine dopru u krvno žilje, gdje ih krv prima u sebe i raznosi staničju po svemu tijelu. Neupotrebljive tvari izlaze na šupak kao izmetine.

Usnu šupljinu (sl. 7.) prekriva sluznica, počinjući usnim crvenilom. Na njezinoj se površini otvaraju izvodnici mnogih žlijezda ispod jezika, pod donjom čeljusti i pred svakim uhom, koje izlučuju sluz i slinu (pljuvačku). Na jezičnoj površini ima sprijeda mnoštvo manjih, a straga više većih bradavica, u kojima se svršuju vlakanca živaca okusnika (kojima kušamo). Okusom raspoznajemo, ako i ne vidimo stvar samu, je li slana, slatka, kisela, gorka, paprena i t. d., a raspoznajemo i vrst hrane, na pr. mlijeko od vode, dobro vino od lošega i t. d.

Kad je jezik suh ili kad se za bolesti uhvati jezika debela sluzava navlaka, otupi okus te nemamo prave volje ili nikakove za jelo.

U gornjoj i donjoj čeljusti ima dijete po 10, svega 20 mliječnjaka, odrastao čovjek po 16, svega 32 zuba, i to u svakoj čeljusti sprijeda 4 sjekutića, njima sa svake strane po jedan očnjak i po 5 (u djeteta samo po 2) kutnjaka.



Sl. 7. Usna i ždrijelna šupljina, kad se gleda u usta. a. Gornja usna. b. Gornji zubi. c. Tvrdo nepce. d. Mekano nepce. e. Prednji nepčani lukovi. f. Stražnji nepčani lukovi. g. Resica. h. Žabica. i. Stražnji ždrijelni tin. k. Jezik. l. Donji zubi. m. Donja usna.

U stražnjem se dijelu usne šupljine vidi, kad se jezik dolje pritisne, mekano nepce kao zavjesak. Sa sredine njegova prostoga ruba visi resica, a sa svake strane resice spuštaju se koso po dva nabora, a to su prema jeziku prednji, prema stranama ždrijela stražnji nepčani lukovi. Medju njima se sa svake strane nalazi po jedna žljezdasta žabica.

Ždrijelo se prema dolje sužuje i prelazi u jednjak, a to je pruživa, od prilike kao prst debela cijev, koja se spušta pod hrptenicom (kralješnicom) na vratu iza dušnika, u prsnoj šupljini izmedju velikog žilja do ošita (spone) i prelazi, prošavši otvor u ošitu, u želudac.

Želudac je dugoljasta kruškolika kesica u trbušnoj šupljini odmah ispod ošita. Velik dio želuca pokrivaju lijeva donja rebra i jetra, a time ga zaštićuju od izvanjih ozljeda, na pr. od udarca; samo u »žličici« dopire želudac do potrbušnine (kože, što je po trbuhu). Želucu je prostranost prema veličini čovjeka nejednaka, ali i kod jednako velikih ljudi nije želudac jednako prostran. U odrasla čovjeka srednje veličine može uzimati pódrugu do dvije litre tekućine, a kad se rastegne, dvije i pô litre i više. U toj se prilici njegova donja granica spusti kad manje kad više ispod pupka, dok je redovno nešto više pupka.

Crijevo je opnena cijev, od prilike šest puta dulja od tijela. Uže tanko crijevo ispunja mnogim zavojima veći dio trbušne šupljine. U desnome potrbušju odmah više kuka prelazi tanko crijevo pod oštrim kutom u šire debelo; dijeli ih zalistak tako uredjen, da može sadržina tankoga crijeva prelaziti u debelo, a ne može iz debeloga u tanko, dok je čovjek zdrav. Početak debeloga crijeva je slijepo crijevo.

Želudac, i gotovo čitavo crijevo, i većinu drugih trbušnih organa, i nutarnju površinu potrbušine prevlači tanka, glatka i vlažna opna: to je potrbušnica. Onaj dio potrbušnice, što se nalazi izmedju zavoja tankoga crijeva (a zove se opornjak) dovodi crijevu krvne žile i živce, te čini, da se crijevni zavoji mogu pomicati, a ipak ih zadržava, da se ne mogu pomicati preko neke mjere. U prednjem dijelu trbušne šupljine, odmah ispod potrbušine, spušta se ispred crijeva pomična velika mre-

žica, a od želuca uzdiže se prema jetrima mala mrežica; obje su u pretilih (debelih) ljudi masne.

Želudac ili crijevo čas se sužuje od stezaja svojih mišica, čas se pomiče kao što se miče obična gujavica (glista), a to smjerom prema dolje. Tako se valovito pomiče i sadržina (želuca ili crijeva) odozgora prema dolje.

Potrbušina je razapeta medju donjim rubom prsnoga trupa i gornjim rubom velike zdjelice. Ona se sastavlja od kože i mišica ispod nje. Kad se mišice stegnu, napnu potrbušinu i tim smanje trbušnu šupljinu, a kad popuste, trbušna se šupljina raširi. Napunjen probavni organ treba više prostora nego li prazan, a to može nastati samo tim, što potrbušina popusti. Ne zbude li se to, na pr. kad se prejedeš, ili za bolesti, potisne napeta potrbušina želudac i crijeva prema gore, od toga se pritisnu pluća i srce, pa osjećaš, da ti je teško disati, i srce ti jako udara. A opet je potrebno, da se potrbušina može stezati i pritiskati crijeva, jer tako se njegova sadržina pomiče i ispražnjuje. Zato i napinješ, kad se teško ispražnjuješ, potrbušinu.

Jetro ispunja gornji dio trbušne šupljine desno od želuca odmah ispod ošita i rebara. Izlučuje na dan pô litre do jednu litru gorke, žute ili smedje žuči, koja na zraku pozeleni. Žuč se sakuplja u kruškoliku žučnom mjehuru, sraslu s donjom površinom jetre, odakle se žučovodom izlijeva u početak tankoga crijeva odmah ispod želuca.

Tik pokraj ušća žučovoda izlijeva se u početni dio tankoga crijeva sok trbušne žlijezde slinovnice (»gušterače«), koja leži poprijeko odmah iza želuca na hrptenici.

Oba bubrega leže u salu po jedan sa svake strane hrptenici, straga iza crijeva, tik pod ošitom, pa ih lako dosegnu ozljede (na p. ubod) odostraga ili sa strane u slabine. Od svakoga bubrega vodi tanka cjevčica pokraj hrptenice u mokraći mjehur, koji leži pred stražnjim crijevom, u žena pred ma-

ternicom, a izdiže se, kad je pun, iz zdjelišta do pod potrbušinu. Kad se mokraći mjehur do neke punoće napuni, ispražnjuje (u zdrava čovjeka 3 do 5 puta na dan) svojim stezanjem mokraću (na dan oko pódrug litre) kroz vodopust iz tijela.

Probava.

Probava je jedno od najodlučnijih radnja našega tijela.

Probavljalo upija malo koju hranu, na pr. vodu, slador grozdovac, onakvu, kakova je sama sobom. Gotovo svu u tijelo unesenu hranu probava tako preradi i raščini u njezine sastavke, da se mogu usisati i predati u krv, a s krvlju dospjeti do stanica. Dakle istom po probavi može hrana doista hraniti tijelo. Glavni hraneći dijelovi gotovo svih vrsta naše hrane jesu: **bjelančevina** (ponajviše u životinjskoj hrani: u ptičjim jajima, u mesu, u mlijeku, sirivo u mlijeku i t. d., od biljne naročito u sočivu), **škrobovina** (u svakom brašnu, u krumpiru i t. d.), **slador** (ima ga ponajviše u biljnoj hrani) i **mast** (ima je u životinjskoj hrani: u slanini, u maslacu, u maslu i t. d. i u biljnoj hrani, na pr. u maslinovom ulju i t. d.).

Probava počinje se već u ustima. Zubi sataru kruće i tvrdje zalogaje žvakanjem, za kojega ih jezik valja te se s pljuvačkom (usnenom slinom) prokvase i ispremiješaju. Žvakanje ujedno najjače potiče žlijezde slinovnice (pljuvačne), da stvaraju i izlučuju pljuvačku. Pljuvačka olakšava gutanje, kvasi jela i pretvara škrob naše hrane u slador (šećer). Što se hrana savršenije ižvače i prokvasi slinom, to je i probava lakša. Izlučivanje pljuvačke pomaže i duševna povoljnost, a nepovoljnost odmaže. Kad čovjek zagleda ili zamiriše kakovo slasno jelo, na pr. pečenku, zasline mu se usta od želje.

Prožvakan zalogaj guta se u jednjak i želudac, dok jezičac poklopi otvor grkljanu, te ne da, da hrana ili piće prijedje u grkljan ili dušnik (da se »zagrcnemo«). Kad je hrana došla u želudac, počinju želučane žlijezdice obilno izlučivati kiseli želučani sok. Taj mekša i rastapa bjelančevinu hrane i time ju preradjuje u lako rastopljive i lako probavljive tvorevine, koje kasnije u crijevu lako prolaze crijevnu sluznicu, da prijedju u krv. Pokretanje želuca od stezanja njegovih mišica vâlja i uzmješava hranu sa želučanim sokom. I lučenje želučanoga soka stoji do duševne povoljnosti ili nepovoljnosti. Ako čovjek neku hranu slatko (s apetitom) jede, onda mu želučane žlijezdice izlučuju više soka, pa se bjelančevina i probavlja bolje. Ako li se ljutimo, žalostimo ili smo u drugačijoj kakvoj duševnoj nepovoljnosti, onda se izlučuje manje želučanoga soka i po tome lošije probavljamo, hrana nam i ne prija, a poslije takova obroka osjećamo neku nelagod. U želucu pretvori se probavljena hrana u neku kašu (u »griz«).

Poslije jednoga do šest sati (prema obilju i probavljivosti hrane), pošto smo jeli, propušta uski vratarnik, koji dijeli i zatvara želudac od crijeva, onu kašu pomalo i na mahove u crijevo, dok sva ne prijedje u nj. U crijevu probavljaju, to jest raščinjaju žuč i slina trbušne slinovnice mast jela i rastavljaju je u njezine sastavke. Ujedno sok iz crijevnih žlijezdica i slina trbušne slinovnice takodjer preradjuju bjelančevinu, a škrob i razne vrste sladora pretvaraju u slador grozdovac, koji se odmah upija. Od probave u crijevu postaje hrana gotovo kapljevna, a od žuči žuta. Zavojito crijevno gibanje pomiče kroz dugo tanko crijevo onu žitku sadržinu, za toga puta pomalo postaje kašasta, a što je dalji taj put, to kraća biva sadržina, jer to više kapljevnih tvari upija crijevna sluznica. Najposlije u debelom crijevu postane sadržina čvrstom izmetinom.

Bjelančevina se dakle topi poglavito u kiselom želučanome soku, a škrobovina pretvara se u slador u nekiseloj pljuvački i slini trbušne slinovnice. Po tom se lako razumije, da se za bolesti, u kojima želudac ne izlučuje soka ili ga izlučuje premalo, ne probavlja ni najnježnije, najmekše meso, ali škrobna se hrana dobro probavlja. A nasuprot, kad želudac prekomjerno izlučuje soka, probavlja se dobro bjelančevina, a slabo škrobovina i slador. *Što je probava snažnija u želucu, to je lakša i po tome snažnija u crijevu, a što je probava u želucu hranu manje promijenila, to teži posao ostaje crijevu.*

Već u želucu usisavaju mnogobrojne žilice, razgranjene po želučanoj sluznici, neki dio probavljene hrane, na pr. mliječnu sirutku, vodene solne rastopine, slador grozdovac i t. d. Glavni dio upiju istom sluznice tankoga crijeva, pak predaju onaj hraneći kao mlijeko bijeli sok (»mliječ«) u mlječovod (cijev, koja se pred kralješnicom diže u prsnu šupljinu), a ovaj ga izlijeva u krv.

Hraneći sok dopre s krvlju po svem tijelu do stanica, koje tim sokom upijaju sve osnovne sastavke hrane, pa ih tu pretvaraju u gradju za nove stanice, a to upotrebljavaju za svoje održanje. Bez te djelatnosti stanica ne bi bilo života. Stanične se sastavine s pomoću kisika, što ga udišemo i što ga u stanice dovodi krv, neprestano pretvaraju (tiho izgaraju) u jednostavne spojevine, poglavito u ugljični dvokis, vodu i pepeo. Kod toga se razvije toplota (odakle toplina našega tijela) i snaga, pa ta radnja naliči na pravo izgaranje u tome, što se i kod nje troše tvari i tvori se živa snaga i toplota, a razlikuje se od njega u tome, što se stvara samo umjerena toplota i ne nastaje plamen. Od sebe se, a bez plamena i bez žara ugrije i užeže mokro sijeno ili vlažno žito, ili gnoj u gnojištu. A prirodno je i to, da se ondje, gdje se razvija toplota, razvija i

snaga, ili da se iz same toplote razvija snaga. Na pr. voda, kad zavri u kotlu, izbija paru, koja diže zaklopac, ako je kotao njim pokriven, a može i razbiti kotao, ako je čvrsto zaklopljen. Tako od prilike biva i u našem tijelu. Onim neprestanim tihim i nevidljivim izgaranjem u stanicama tvori se toplota, a uz nju i snaga, koju upotrebljavamo za život i posao. Kao što prestaje pravo izgaranje, ako se ne naknadjuje gorivo, tako bi morala prestati i ona djelatnost stanica, to jest život, kad im tjelesni sokovi ne bi neprestano dovodili novu hranu. Čovječje tijelo životom i radom neprestano troši, ali i naknadjuje potrošeno hranivo kisikom od disanja i hranom od probave. Ta izmjena vrši se neprestano, i to noću sporije, nego li danju, brže kad se obavlja neki posao, nego kad se odmara, brže kod djeteta, koje raste, nego li kod odrasloga čeljadeta, kod kojega je rastenje završeno.

Izmetine su neupotrebljivi i neupotrebljeni dijelovi hrane. Zdrav se čovjek ispražnjuje jedanput na dan, rjedje dva puta ili svaki 2. do 3. dan. Ostane li sadržina predugo u debelom crijevu, usuši se i otvrdne, »zapeče se«, a prolazi li prebrzo, izlazi iz tijela kao kašasta ili vodenasta izmetina. Takova je i onda, kad je potreba ispražnjivanja jaka i česta, na pr. za upale (katara) crijevne sluznice (za proljeva), ili kad mišice zatvarače šupka ne zatvaraju čvrsto, kako to biva za velike tjelesne oslabljelosti ili za njihove uzme (kljenuti) kod nekih bolesti.

Od konačne probave (izgaranja) u stanicama preostaju tijelu nepotrebni, pače neki štetni otpaci: ugljični dvokis, voda i česti pepela, a ti otpaci najprije prijedju u krv. Kud i kamo manji dio vode pa ugljični dvokis nestaju iz tijela izdisavanjem, a ostala suvišna tijelu voda nestaje što znojenjem kao znoj, što mokrenjem kao mokraća zajedno sa čestima pepela, koje se u njoj tope.

Zdrav, odrasli čovjek mokri 2 do 4 puta na dan, osim ako je u prilikama, da više žedni i pije. Obična

dnevna količina mokraće u odrasla je čeljadeta oko pôdrug litre. Ljeti, kad se čovjek jako znoji, manje je mokraće. Izlučivanje bubrega stoji i do kakvoće ili vrste tekućine, koju primamo u tijelo. Tako je na pr. poznato, da žestoka (alkoholna) pića jače tjeraju na mokrenje, nego voda, da dakle daju bubrezima mnogo više posla.

Izlučujući vodu, djelovanje se bubrega u neku ruku izmjenjuje s djelovanjem tjelesne kože. Što se koža više znoji, to se manje mokraće izlučuje. Hodaš li ili radiš li oštro za vrućine, znojiš se, a to i blaži vrućinu. Znojenjem gubi se mnogo vode, dakle će i mokraće biti manje, ali u njoj ima mnogo česti pepela (soli) i drugih otpadaka. Protivno pak biva, kad radiš ili hodaš zimi: koža odaje toplinu, ali se ne znoji, dakle se mokri obilno u mokraći, a posljeci probave u njoj su razrijedjeni.

Mokraća je u zdrava čovjeka bistra, prema sadržaju vode — a taj stoji do obilja pića — kad jasnije kad tamnije žuta ili crvenkastožuta. Na zraku se mokraća doskora mjestimice zamagli ili smuti, a boja se rastvara. Za bolesti često ima u mokraći različnih stanica, preobilja nekih soli, zatim sladora, bjelančevine, gnoja, krvi i drugih neobičnih sastavina, pa po njima raspoznaje liječnik mnoge bolesti, kad istraži mokraću.

Vršiti »nuždu«, naime i ispražnjivanje i mokrenje treba na vrijeme, to jest onda, kad se javi potreba.

Ako čovjek suspreže ispražnjivanje, izmetine se u crijevu zapeku, pa se poslije teško izmeću. Kadšto se zadržane izmetine u crijevu i rastvaraju, te vjetrovi napinju crijevo i trbuh. Ako to učesta, izgube crijeva svoju opružnost i gibljivost, pa sporije rade: čovjek je redovno zatvoren. Kod usporena ispražnjivanja usporava se i krvotok u donjim dijelovima crijeva, od toga se i raširuje krvno žilje, osobito krvice. Tako obično nastaju šuljevi (nabrekline

krvica u šupku, koje bole, rado se upale, a često krvare).

Ako čovjek suspreže mokrenje, prepuni se mokraćni mjehur, pa ako to učesta, raširi se i mišice mu tako oslabe, da se teško stežu, dakle mjehur i ne može da isprazni svu mokraću iz sebe. Prepun mjehur zauzima više mjesta u trbuhu, nego što ga prirodno ide, te smeta položaju i radnjama drugih susjednih organa, naročito u trudnica.

Navikom mogu se tjelesne potrebe dovesti u neki stalni red. Tko uredno živi, pa se nauči, da i za te obave ima odredjeno vrijeme, taj će rijetko doći u priliku, da u tome griješi protiv svoga zdravlja ili protiv pristojnosti.

Hrana.

Iz hrane namiruje tijelo sve svoje potrebe, potroške i izdatke. Njome se razvija (raste) i uzdržaje, nadoknadjuje one dijelove, koji se (životom, radom i bolešću) utroše ili izgube. Njezinim izgaranjem izvodi tijelo svoju toplinu i radnu snagu svojih mišica. Iz nje stvara i tjelesno salo, koje je kao neka zaliha hrane. Ta zaliha daje, kad tijelo, na pr. za gladovanja ili za bolesti, uzima malo hrane, stanicama tvorivo za njihovu djelatnost, štedi ih, da se ne istroše, štiti tijelo od nagla propadanja, u kratko: podržaje život. Za bolesti nestaje ova zaliha: bolesnik mršavi.

Ali nije sve hrana, što pojedemo, nego od hrane vrijedi tijelu samo ono, što želudac i crijevo doista probave i usišu i predadu u krv.

Različite vrsti hrane različito se probavljaju prema tomu, da li na nju lako djeluju probavni sokovi. Stoga je životinjska hrana probavljivija od biljne, jer je biljna ovijena opnami (kožicama), koju probavni sokovi teško razmekšavaju, pak istom, pošto su probili one opne, dolaze do prave hrane. Prema tomu se i bje-

lančevina u životinjskoj hrani (u mesu, jajima, mlijeku) lakše probavlja od biljne bjelančevine (u varivu). Kad dakle potrebu bjelančevine namirujemo biljnom hranom, treba nam više hrane.

U svakoj hrani ima kad više kad manje i takovih sastavaka, koji potiču probavljalo na rad, to jest, da luči probavne sokove i da se giblje. Što više, svaka vrst hrane ima svoju osobitu draž, i na tu draž tijelo odgovara naročitim lučenjem sokova, potrebnih za probavu upravo te vrsti hrane. Tako se neke vrsti hrane (meso, jaja, voće i t. d.) već po tome, što draže probavljalo, lakše probavljaju od drugih.

Probavljivost hrane mnogo stoji i do osebine pojedinca. Jedan čovjek lako probavlja neku vrst hrane i ona mu prija, dok drugi osjeća od nje nelagodi i tegobe, pače je nikako i ne podnosi.

O probavi i probavljivosti hrane mnogo odlučuje i duševno stanje, do kojega većim dijelom stoji volja za jelo (tek, apetit). Dobar tek je prva pogodba za dobru probavu, pa sve, što potiče tek, povećaje i probavljivost hrane. Dobar tek stoji do reda i čistoće kod pripravljanja hrane, do tečnosti (dobra ukusa i dobra mirisa) i prijatnom licu gotovoga jela, do čistoće stola i posudja, do tjelesne odmorenosti, pa do bezbrižnosti, do vedrine duševne, do urednog obiteljskoga života, do veselih lica oko stola i t. d. Naprotiv, hrana nam ne godi, i ne prija, te nam ne će toliko ni koristiti, ako ju jedemo preko volje, »bez apetita«, nutkanjem, na silu i t. d. Jed, tuga, briga i drugi jači duševni potresi poremete volju za jelo. Kvari ju i sama hrana loše pripravljena: neukusna (netečna), licem ili vonjem neprijatna ili odvratna. I jednolična hrana, pa bila i najukusnija, slabi volju za jelo. Po gotovo se čovjeku jelo odbije, da ga ne može dalje ni okusiti, odmah mu se zgadi i smuči,

kad je nečisto, na pr. kad nadje u njemu muhu, dlaku ili kakvi drugi gad i nečistoću.

Različite vrste hrane različito hrane. Tako na pr. 2 dijela škrobovine ili bjelančevine, kad se probave i upiju u krv, izvode isto toliko toplote i životne snage, koliko jedan dio masti. Biljna hrana slabije hrani nego životinjska. Sama biljna hrana može dati tijelu dovoljno hraniva jedino onda, kad je jedemo velike količine, ali onda treba da probavljalo pojača svoju djelatnost, a od toga se umanjuje snaga cijeloga tijela. Po vremenu često i probavljalo iznemogne.

Različna hraniva tijelo različno upotrebljava. Najodlučnije je, da tijelu pridolazi stalna količina bjelančevine, jer se od nje naknadjuju i stvaraju nove stanice. Škrobovina i mast se troše, da se može razvijati toplota i snaga, i pored toga umnožavaju tjelesno salo, ako ih obilno jedemo, a tjelesno teško ne radimo.

Prema tomu sastav hrane odlučuje o našem zdravlju i snazi, te je prijeko potrebno, da tijelo prima ne samo potrebnu količinu hrane, nego baš sva glavna hraniva: i bjelančevinu i škrobovinu i mast, pa i soli i vode. Kako u nikojoj vrsti hrane nema svih glavnih hraniva ni u pravome razmjeru, nego na pr. u mesu ima, čega nema u kruhu i masti, a u povrću opet ima, čega nema ni u mesu, ni u kruhu, ni u masti. Zato treba, ako hoćemo da se tijelu uzdrži zdravlje i snaga, da se hranimo ne jednom i jednolikom hranom, nego mješovitom hranom, to jest i biljnom i životinjskom. »Ni u svemu hrvala, ni u jednom hrana.«

Potrebu hrane osjećamo kao glad i žedju, što nas sili, da uzimamo hranu. Potreba je hrane različita i količinom i vrsti prema odlučnoj svrsi, koju ima hrana zadovoljiti. Čovjek teško radeći treba više hrane i snažniju hranu nego mirno

poslujući i sjedeći, jer onaj troši više snage. Dok se tijelo razvija, u djetinjstvu i u mladosti, treba mu za tvorbu novoga staničja razmjerno više hrane i jača, lakše probavljiva hrana, nego što treba odrasli čovjek za svoje uzdržavanje. Tako i za oporavljanja od bolesti treba oslabljelo tijelo jačiti osobito hranivom i lako probavljivom hranom. Pored toga treba pojedinac čovjek hrane prema dobi, radu, tjelesnoj veličini, ćudi, prema volji, a naročito prema tomu, kako i koliko radi. Tako na pr. redovno treba muškarac više hrane od žene, mišičav i mršav čovjek više od pretila (debela), starac manje od odrasla čovjeka srednje dobi. Trudna žena i majka, koja doji, hrani dvoje, pa zato joj treba i više i bolje hrane nego ikojem drugom čeljadetu. Tko se hrani snažnom hranom, sit je od jednog pa i manjeg obroka, a kruha, voća, krumpira i t. d. jedu djeca po sav dan, pa najposlije postanu trbušata. I godišnje doba i podneblje odlučuju o potrebi hrane: zimi i u hladnijim krajevima treba tijelu više hrane, osobito mnogo masti, da može tvoreći mnogo toplote nadoknaditi veliki gubitak toplote, koju odaje hladnoj okolini.

Jedući hranu, koja obiluje bjelančevinom, običavamo i neznalice zadovoljavati tjelesnu potrebu masti, sladora i škroba tako, da na pr. s mesom jedemo masnu umaku i varivo ili zelenje (salata), ili jedemo poslije mesa voće ili slatku tjesteninu, a opet jelu, koje obiluje škrobovinom, dodajemo mast i bjelančevinu, kad na pr. kruh pomažemo maslacem i jedemo sa sirom ili sa slaninom.

Kad se najedemo, osjećamo sitost. Ali taj osjećaj ne stoji mnogo do hranivosti hrane, nego poglavito do punoće želuca. To će reći, da možeš napuniti i prepuniti želudac kakvom slabo hranivom hranom, pa se osjećaš sit, a ipak nisi tijelo pravo ni zdravo nahranio. Kad se radi o tome, kako da se zdravo hraniš, ne pita se: koliko jedeš? nego se pita: što jedeš?

Priprava hrane. Mnoga hranila može probavljalo probaviti samo kuhana (varena) ili pečena ili pržena, a neka samo začinjena. Hranu treba zgodno i tečno gotoviti, da bude doista zdrava i krepka. Dakle je do domaćice, hoćete li hranu tečnu jesti, hoćete li ju dobro probaviti i iskoristiti, to jest, hoće li dati tijelu sve, što mu od nje treba.

Biljna hrana ili kuhanjem (varenjem) odaje svoju hranivu sadržinu, ili se kuhanjem ili prženjem priudešava, te bude probavljivija. Kuhanje, prepariranje i pečenje priudešava za probavu i mesnu hranu. Kad hrana vri (ključa), na pr. mlijeko, ili kad se propeče, na pr. meso, uništuju se klice uzročnice bolesti, što dopru izvana u hranu (na pr. uzročnici tifa, griže, kolere i t. d.), i uništuju se ili postanu neškodljivima nametnici, što živu u hrani, na pr. u mesu (ikrice). Dakle je gotovljena hrana bolja od negotovljene, jer je obično mekša i probavljivija, a povrh toga štiti čovjeka od crijevnih zaraznih bolesti i crijevnih nametnika.

Gotovljena hrana redovno se jede topla, tako da njom osim hranivih dijelova unosimo u naše tijelo i neku mjeru gotove toplote. Kako je na pr. zimi prozeblu čovjeku i ugodno i korisno, kad ga kod kuće dočeka toplo jelo, makar samo čaša topla mlijeka, čaja, juhe (čorbe) i t. d. A baš i kad nije zima, želudac traži i bolje podnosi toplo jelo, nego hladno. Čovječja priroda upravo traži, da se želudac hranom donekle i zagrije, naročito zimi i na teškomu poslu. Ljudi, koji zajutarkuju hladnu hranu, traže rakiju, da onim gutljajem rakije hladnu hranu (na pr. kruh) začine, ali i da želudac zagriju; pa doista onaj žar, kojim rakija draži i žeže želučanu sluznicu, ćute kao neku toplotu.

Gotovo sva hranila treba začinjavati. Začini nisu samo prosta navika, nego su baš prava potreba našega tijela. Nezačinjena, suhoparna, netečna hrana bez ukusa i mirisa brzo bi se dojela, a ne bi

ni prijala, jer ju želudac ne bi lako probavljao. Od začina je najznamenitija i tijelu najpotrebnija sol, jer je sol jedna sastavina tijela i neprestano se izlučuje, pa zato treba da se neprestano i nadoknadjuje. Vrlo se mnoga jela začinjaju mašću i slaninom, svinjećom masti, maslacem, maslom. Začini su i slador, ulje (zejtin) i biljne kiseline, naročito ocat (sirče). Mirodije (papar — biber —, paprika, luk, češnjak — bijeli luk —, gorušica, lovorovo lišće i t. d.) jačaju, ako se njima pomalo i porjedje začinja hrana, probavnu snagu i volju za jelo (apetit), a kad se uživaju neumjereno, uzrokuju smetnje probavljalu, bubrezima i drugim organima. Naročito djeca nisu za jake začine. Baš u tome, kako se i koliko se začini upotrebljuju, i stoji glavna vještina u prigotavljanju hrane.

Pazite i na neku promjenu u ishrani! Mijenjajte hranu, zgodno sastavljajte i spremajte raznovrsne obroke! Odviše jednolična hrana brzo se dojede, a i ne prija tijelu, pa bila i najbolja i najtečnija.

Čistoća hrane. Svaka je hrana samo onda zdrava, kad je čista i nepokvarena, pa zato ju **pažljivo izbirajte i očistite.** To vrijedi za hranu, koja se gotovi, a još više za hranu, koja se jede prijesna (sirova).

Povrće i voće, osobito kad pri zemlji raste i dozrijeva, ili kad se pobire sa zemlje, obično je po svojoj površini prašno i nečisto. Ima u njemu prašine, blata, pijeska, paučine, crva i t. d. Mnoge domaćice na žalost nisu tako čiste, da bi na pr. zelenu salatu, papriku, krastavce, rotkvice itd. najprije dobro (u više voda) isprale, pa tek onda začinile i na stô dale. Voće rijetko brišete, a kamo li da biste ga oprali, ili oljuštili, prije nego što ćete ga jesti, nego ga, osobito jabuke, kruške, šljive, dudinje (murve) i t. d. dižete upravo iz prašine, iz kala, iz blata, pa s njima ravno u usta. Groždje i ne ogledate i ne skidate mu bobicu za

bobicom, nego ga usnama i zubima zobljete onako čitavo s peteljke (stabaljke) zajedno s prašinom, paučinom, paucima i drugim kukcima. Dakako, često to činite bez štete, pa i ne mislite, da može biti štetno, a kad obolite, i ne pitate, oda šta ste oboljeli.

Na selu ima mnogo želučanih i crijevnih bolesti poglavito ljeti. Povraćaju a naročito proljevaju i odrasli, ali ponajviše djeca. Zarazne crijevne bolesti: tif (trbušna pošalina) i griža (srdobolja) javljaju se gotovo svakoga ljeta, pa i kolera hoće da se udomi. Sve se te bolesti najviše javljaju baš u ono doba, kad dospijeva povrće i dozrijeva voće, pa i sami pomišljate na to, da je valjda upravo povrće i voće uzrok tim bolestima. Pa dosta i jest povod. Nezrelo i pokvareno voće, preobilje prijesnoga povrća i nedokuhano varivo uzrokuju upalu (katar) crijeva (proljev), pa time pripravе podesno tlo i prilike za klice uzročnice kojoj zaraznoj crijevnoj bolesti. Te klice dospiju u tijelo ili već samim nečistim voćem i povrćem ili kojom drugom hranom ili pićem, ponajviše zaraženom vodom zdenčanicom ili potočnicom.

Najopasnija je ona nečist na prijesnom voću i povrću, koja dolazi od ljudskih izlučina (mokraće ili izmetina). Nevidljive klice uzročnice zaraznih crijevnih bolesti raznose se i šire bolesnikovim izlučinama. Tako nije čudo, što je na selu za rednje koje takove bolesti voće i povrće zagadjeno zaraznim ljudskim izlučinama, kad obično vršite nuždu, gdje koga stigne: iza kuća, po dvorištima, vrtovima i voćnjacima, kad crpate vodu iz zdenaca (bunara), uz koje su često gnojišta i kaljuže, te se iz ovih sva nečist slijeva u zdenac, pa tu zaraženu vodu pijete, njom perete sebe i kuhinjsko posudje i zalijevate nasade ili kad

iz kakove smradne bare zalijevate i zarazujete povrće.

Nečistim se povrćem i voćem dobavljate i raznih vrsta glista, ponajčešće običnih glista (gujavica), kojih na selu malo tko nema. Obične gliste smetaju zdravlju, osobito djetinjemu, jer djeca od njih mršave, blijede, slabe i trpe od boli u glavi i u trbuhu. S izmetinama ljudskim dospijevaju glistina jajašca na zemlju, s paučinom na voće i povrće, a s ovima nečistim i prijesnim opet u čovjeka. Zato imaju gliste i pate od njih samo ona djeca, koja već jedu voće i povrće. Mlijekom, kokošjim jajetom i t. d., kako mnogi krivo mislite, nije zaista još niko došao do glista.

Ima dakle više odlučnih i vrijednih razloga, da **prijesno voće operete ili barem obrišete i svakako oljuštite** prije nego što ćete ga jesti. Nije dosta, da **povrće, koje se jede prijesno** (mladi luk, rotkvu, rotkvicu, zelenu papriku i t. d.) ili samo začinjeno (zelenu salatu, krastavce, prijesni kupus, papriku, hren i t. d.), da samo oplavite (oplačete) u jednoj vodi, nego ga **dobro isperite, a poslije toga isplavite i nekoliko puta drugom, čistom vodom.** Grožđje isperite u 3 čiste vode još i zato, da se uklone ostaci naštrcane po njemu modre galice; neoprano može, ako je u njemu zaostalo više modre galice, uzrokovati želučane i crijevne upale (katare). U naših Muhamedovaca lijep je i koristan običaj, da nikoje voće i ne jedu prije, nego su ga isprali u nekoliko voda, a to znači, da su sami vidjeli i shvatili, koliko je štete i opasnosti od nečista voća.

Ako se naviknete na čistoću u jelu, i baš poglavito u onome, što se prijesno jede, jedva ćete kad oboljeti od zarazne crijevne bolesti, izuzevši, da se zarazite zaraženom vodom (a i tome se možete ukloniti). Tom ćete se dobrom navikom ne-

znalice čuvati i očuvati, kad vam u selo udari i zareda koja crijevna zarazna bolest.

Najpouzdanije i po tome najrazumnije jest, da za rednje kakove crijevne zarazne bolesti i ne jedete prijesno voće ni prijesno (sirovo) povrće, nego da ga kuhate. Kuhano voće i povrće ne može zaraziti, jer zarazne klice, ako ih je bilo, ili sasvim uginu ili posvema oslabe u velikoj toploti, kakova se ište, da se jelo skuha. Što dakle skuhate od sumnjiva voća ili povrća, ne će vam biti opasno. I poslovica veli: »Tko sirovo ne jede, toga trbuh ne boli.«

Brašno i sô treba da su posvema čisti. U samom se narodu vjeruje, da na njih ne valja sjesti, a to je vjerovanje sasvim opravdano. Ako se domaća čeljad navikne, da onako prašna i prljava ili prokisla, kako s polja dolazi, sjeda na krupicu (komad) soli, ili na vreću brašna, ili na škrinju, u kojoj se pohranjuje brašno, može nečistoća i vlaga s haljina prijeći u te namirnice. To je odvratno, a moglo bi biti i nezdravo, kad bi s nečistoćom ili s vlagom dospjele u hranu kakove zarazne klice.

Kruh je s pravom neka svetinja, koja se ne smije na tlo drobiti, po prašini povlačiti, niti se njom razbacivati. Stoga matere već za rana uče djecu, da komadić kruha, ako im pade iz ruku na tlo, očiste od prašine — otpuhnu prašinu — i poljube, pa tek onda pojedu. Pravo je i lijepo, da se poštuje dar Božji i glavna hrana, dakle ne gazite kruha po prahu i ne razmećite se njime, ali ako vam slučajno ispadne iz ruke, dignite ga i bacite u ognjište, ali ga ne ljubite i ne jedite. Sve da ga opuhnete i površinu očistite od prašine, ipak ostane na njemu prašine i druge nečisti, a s njom svakojakih, pa možda i zaraznih klica, čime ne valja zarazivati usta. Isto vrijedi i za zalogaje druge hrane, na pr. za krišku sira, jabuke i t. d.

Jedite na čistu stolu, pokritu čistim stolnjakom, u prijaznoj čistoj sobi ili ljeti izvan kuće pod sjenovitim stablom! I ta čistoća i prijaznost povećaje volju za jelo. Poslije obroka sve uredno očistite i pospremite. Ne ostavljajte za dugo otvorena jela i pića, naročito ljeti! Jelo iznašate na stô obično u otvorenu posudju (zdjelama, loncima), dok jedete, ne začepljavate posudu za piće, a kruha ni čim ne zastirete, pa se doskora natrunu prašinom ili se na njih nahvata čitav roj muha, koje su malo prije bile na gnoju, na izmetinama životinjskim i ljudskim, na kakvoj smradnoj strvini ili koži i t. d. Muhe prenose i zarazne klice uzročnice gnojenja, vrbanca (crvenoga vjetra), crnoga prišta, trahoma, griže, tifa, kolere i t. d., dakle su često i opasne. Branimo se od njih ponajbolje redom i čistoćom oko hrane i pila. Do otvorene hrane na stolu često se prikrade kvočka s pilićima, pa i mačka ili pseto. Tako se lako dogodi, da se ostavljeno jelo ili pilo onečisti ili baš i zarazi.

Čistoća posudja. Hranu, koja se gotovi, gotovite i držite u čistu i pristalu posudju!

Posudje može oštetiti zdravlje, ako je od otrovne kovine, koja prelazi u kisela, slana ili masna jela. Ljudi se mogu otrovati olovom iz ocakline (glegje) zemljanog i željeznog posudja, mjedenkom na posudju ili na jedalima od bakra, od žute mjedi i t. d., ako duže stoje u vlažnu zraku. Novo ocakleno (glegjeisano) zemljeno (glineno, lončarsko) posudje dobro isperite vodom, u koju dodje na 1 litru 5 žličica soli i 3 decilitra octa (sirčeta), i zatim isplačite (isplahnite) nekoliko puta mlakom vodom. Prije toga ne služite se njim, naročito ne kuhajte i ne držite u njem kakovo jelo slano (slanu ribu, usoljeno meso i t. d.) ili kiselo (kiseli kupus, kisele krastavce, kiselo

mlijeko i t. d.). Ali i staro je ocakljeno posudje sumnjivo. I s najboljega počne ocaklina opadati, pa ti otpaci mogu otrovati, ako dospiju u koje kiselo jelo. U bakrenu i u mjedenu posudju ne gotovite kisela jela i ne hladite kuhana, jer baš za ohlade djeluje zrak na kovinu te otrov lako prelazi u jelo! Kad se jelo gotovi ili drži u željeznu (gvozdenu) iznutra neocaklenu posudju, dobiva neugodan okus kao po crnilu (tinti) i nečiste je boje.

U tutijnu (cinkovnom) posudju ne držite mlijeka, jer mlijeko, kad kisne, topi tutiju (cink) te može uzročiti teže probavne smetnje!

Držite čisto svako posudje, i drveno i zemljano i kovinsko! Zaostaci se hrane i jela rastvaraju, trunu, na njih rado padaju i kupe se muhe i drugi živi gad, liježu se crvi i druga gamad. Čista kuharica ne treba toliko posudja, koliko nečista i nemarna, a zgotovi svako jelo čisto. Drvene kuhinjske žlice (kašike), kojima se jelo miješa, obično su nečiste, naročito kod drška. Stoga ih kuhajući ne ostavljajte preko lonca ili zdiele, jer bi ona para iz jela sprala nečist, pa bi u lonac nakapala.

Svaki ukućanin, i svako dijete, neka ima svoj odredjeni tanjur, svoju stalnu žlicu (kašiku), nož, vilicu (viljušku), svoju posebnu čašu, licem različne ili kakogod obilježene, da se raspoznaju i da se ne zamjenjuju tudjima. Ovim vašim zajedničkim jedalima i posudama za piće prouzročuju se mnoge bolesti, navlastito usne i ždrijelne upale, ali i teške zarazne bolesti: grônica (difterija), sušica (jektika, tuberkuloza), sifilis (otrovana krv, vrcuga, škrljevo) i druge. Prenašaju se od čovjeka, koji od njih boluje, a da možda i ne zna za to, pa i ne shvaća, da se i na taj način mogu prenijeti na drugo čeljade. A istina jest, da se baš spomenute prelazne bolesti

šire po vašim domovima ponajviše zaraženim jedalima i posudjem.

Jedala i čaše očistite (isperite i istarite) svaki put, kad ih je rabila zdrava čeljad, a iskuhajte (isparite, izvarite) ih, kad ih je rabio bolesnik, bolujući od koje mu drago bolesti.

Pravo je, što ne ćete okusiti ni jelo, ni pilo, ako znate, da ga je pseto onjušilo ili obliznulo. Pseto hrani u svojim crijevima svakojake gliste i nametnike, njuška se i liže po svem tijelu, pa može njuškom ili jezikom što prenijeti u jelo i pilo. Iz jajašaca komuščanog crva (chinakok), kad dopre u čovječji želudac s pasje gubice izravno, na pr. kad te pseto liže, ili neizravno, na pr. ako jedeš iz posude, iz koje je pseto jelo, izlegu se u raznim dijelovima tijela, naročito u jetri, neki osobiti mjehurići, i povode tešku, pače životu opasnu bolest. I u tome su s pravom vrlo čisti naši Muhamedovci, pa ne će za se upotrebiti posude, iz koje je pseto jelo ili pilo, dok ga četrdeset puta ne operu i najposlije ne isperu.

Dobra hrana — zdravlje i snaga.

Djeca se mogu samo onda uredno razvijati, rasti i jačati, ako se dobro i snažno hrane. Već se plod u utrobi majčinoj slabije razvija, novorodjenče se kržljavije rodi, ako se trudnica oskudno hrani. Kraj slabe ili loše hrane dojiljine sise slabo izlučuju mlijeko, ili im je mlijeko vodenije, te nema dovoljno hrane u sebi. Gdjekada im i sasvim presahnu, pa majka mora dijete prije vremena hraniti iz ruke. Rastući dijete se uz nehranivu hranu slabo i polagano razvija, blijedo je i mlohavo, držanje, kretnje i hod su mu tromi i kao umorni. Djetinje je tijelo nježnije, pa teže podnosi svaku oskudicu, a naročito strada od oskudice u hrani. Pored toga vaša djeca rano počinju (pokraj

starijih) raditi i teže poslove, pa baš zato treba da ih i hranite dobro.

Čovjek može samo onda izvoditi u svom tijelu toliko žive radne snage, koliko mu treba, da se održaje i napreduje, ako hrana namiruje sve potrebe tijela, to jest, ako je zdrava i snažna. »Na usta snaga ulazi.« Samo onaj, koji se hranom okrijepi, može raditi kako treba. »Gdje nije smoka, nije ni skoka.« Gdje je hrana loša i nedovoljna, tu i najjače tijelo opadne, tu i najsnažnija mišica izda. Uz oskudnu snagu čovjek nema snage i ustrajnosti za rad, slab je i duševno, radja slabunjavu djecu, rado se ga primaju zaraze, češće boluje i ranije umire, nego čovjek uza snažnu hranu.

Želudac i crijeva su kao ono parni kotao pod mašinom: ako ga ne naložimo kako treba, ne će dati dosta pare, dakle ni dosta potrebne snage. U našem tijelu izgara hrana, kao što izgara gorivo pod kotlom, da izvodi živu snagu, a i sami znate: što bolje gorivo, to jače podjari. Stoga ne štedite hranu, to gorivo našega tijela, taj izvor njegove snage, ne skuparite (ne škrtarite) njome, jer što od potrebne ishrane otkinete, to ćete jamačno izgubiti na snazi, to jest na radu i na zaradi (privredi), a često i na zdravlju. Zašto zobite konja, kad ga trebate za težak posao, na pr. za oranje, ili kad hoćete na dalji put? Zašto bolje hranite marvu, kad za nju nastanu teži poslovi, nego kad besposleno drežđi za jaslima? Zar baš čovjek da može uz oskudnu hranu vršiti teške poslove?!

Tko se dobro i snažno hrani, taj je i zdrav, snažan, više privredjuje i napreduje, a po tomu često je i prosvjetljeniji. Tko se loše hrani, ne živi potpunim životom, nego tek životari, kržljavi. Nije ni za kakav teži rad, nije za poslove, gdje treba snage, čvrste volje, odlučnosti i ustrajnosti. Ako li se kad sabere i napregne, ne bi li se pothvatio raditi i pro-

vesti što težega, prije reda ponestane mu snage, slomi mu se volja, pa još jače iznemogne i najposlije se prepusti svomu udesu bez svake volje i snage, bez svake nade i težnje za boljim. Tako pojedinci, tako čitavi narodi.

A kako ti, hrvatski puče moj? Ne hraniš li se dobrim dijelom loše, pa baš ponajviše u ono vrijeme, kad obavljaš najteže poslove, premda i sam veliš: »Kad se kosi, nek se mrsi«? Ne životariš li, ne iznemažeš li? Gospodarstvo ti doduše daje na izbor zdrava hranila: mlijeko, maslac, maslo, sir, jaja i živad, povrće i sočivo, voće i med, pa žito različnih žitarica, prirast različite domaće životinje. Od svega toga prodaješ te hraniš sve ostale stališe. Hvala ti i slava! Ali prodaješ i previše i ono ponajbolje, a za se zadržaješ premalo i najlošije, pa tako sàm oskudijevaš i baš gladuješ. Otkidaš od usta svaki bolji zalogaj, pa sve spremaš za sajam. Pitamo se i tovimo tim znojem i tom mukom tvojom, a ti mršaviš, propadaš, gineš. I narod je kao rodna njiva. Može se i on istrošiti i popustiti, pa omršaviti. Zar tako mora da bude?! Ne mrsiš gotovo čitave godine izuzevši možda velike svetkovine, pa o svadbama, kad za malo dana lasti i slasti, neumjerenosti i pijanstva nemilice sve potrošiš, pa onda nekoliko mjeseci oskudijevaš i na najpotrebnijemu. Blašče prikolješ, pa ga jedeš, kad oboli i počne lipsati (krepavati), a i ne pitaš, smije li se bez štete i opasnosti po zdravlje jesti meso bolesne životinje. Kad ti od krmadi koje ugine, ne propadneš od toga, ali ti je žao, kao da ti je propasti, utrošiti koje zdravo svinjče preko godine u svojoj kući, ne samo zimi, nego po gotovo za teška posla na polju. Tako nemaš slanine i svinjetine ni za svetkovine, a sam veliš: »Tko krmaču hrani i kupus sadi, ne boji se gladi.« Voća i ne spremaš za ziminu, ne sušiš ga, ne ukuhavaš ga. Kad bi se barem ona hranila, koja prijesna ne probavljamo, zdravo i tečno prigotavljala, a uopće hrana zgodno izmjenjivala, imao bi, brate moj, od nje pravu korist,

zdravu snagu. Ali naše žene velikim dijelom ne umiju da jelo zdravo i tečno gotove i vješto izmjenjuju, a i nerado ih gotove, nego će, gdje mogu, na brzo spremiti kakovo prazno prijesno jelo. Kruh izmijese i ispeku prekrut, ili gnjecav, ili pak ostane na sredini sirov. Pogače, gibanice i druge tjestenine izadju im preteške i premasne. Sočivo (na pr. grah) ne prokuhaju, pa se onako tvrdo u želucu slabo probavlja, slabo se u tijelo prima, dakle i slabo hrani. Svinjsko meso ne umiju sušiti ni kobasice nadijevati, kako treba. Prijesno meso loše prigotavljaju (kuhaju, peku, pirjaju, frigaju), te bude suho, žilavo, netečno. U opće ne umiju jelo začinjati: zasole ga, zapapre, zaluče, zakisele, gdje i ne treba, ili ga presole, prekisele, prepapre. »Zaludu je začina, kad nije načina.« Ili jelo ne začine, gdje bi trebalo, pa ispane bez ukusa i bez prijatne draži, i brzo se dojede. To i sami ćutite, i zato jedući takovu hranu solite ju i paprite preko mjere, pa vam opet ti prejaki začini kvare želudac i crijevo.

Tako »prevodite dušu« netečnim, pa i pljesnivim kruhom i lukom, praznom kiselom juhom, loše začinjenim povrćem i sočivom, na pô sirovom tjesteninom (rezancima, trgancima, krpicama i t. d.) iz loša tijesta. Glavno vam je, da napunite želudac, a u istinu gladujete kod želuca puna takove hrane i do sitosti, jer drugo je najesti se, a drugo je nahraniti se. Onoliko hraniva, to jest tijelu snage, koliko je ima u ono brašnene kisele juhe ili nezačinjena sočiva ili loše tjestenine, čime napunite i prepunite želudac, dalo bi vam koje kokošje jaje ili kriška sira ili slanine.

Doista, rijetko je kad neimaština kriva, nego je obično kriv nehaj i neznanje, zle navike i nerazumlje, što se rdjavo hranite odviše jednoličnom i loše prigotovljenom hranom, pa naravno, niste krepki ni žilavi i ustrajni u radu, a onda dakako i ne napredujete, te ste nezadovoljni i neveseli. Tako ne može biti kućnoga sklada, mirna i uredna obi-

teljskoga života. Sreća porodice često stoji do toga, kako se kuha na domaćem ognjištu, kakova je domaćica kuharica. Doista mnogi je muž izgubio ljubav prema ženi, mnoga je domaćica uništila mir i zadovoljstvo svoga doma, mnogo je dijete platilo velikim mukama, pa baš i glavom, a sve samo zato, što domaćica ne umije kuhati. Mnogi se naš čovjek vratio iz Amerike, gdje se nekoliko godina mučio i izmučio, i stekao toliko, da je mogao pridići svoju očevinu. Mogao bi se smiriti na rodjenoj grudi i ovdje uz manje muke i truda lijepo napredovati i ugodno živjeti. Ali poslije kratka vremena ne može da kod kuće obastane, nego se vraća ili, bolje je reći, bježi natrag u Ameriku jedino zato, što, kako sam kaže, ne može živjeti o onoj preslaboj i netečnoj hrani, kakovu mu žena pruža, a druge ne umije gotoviti.

Ali ne samo tjelesna snažnost i ustrajnost, gospodarski napredak i zadovoljan obiteljski život stoji do dobre i krepke hrane, nego i samo zdravlje. Nehraniva, loše pripravljena i po tome teško probavljiva hrana uzrokuje, da toliko bolujete često i dugo na želucu i crijevu od podrigavanja, boli i netečja, od proljeva i vjetrova, ili da vam se želudac od preobilne hrane raširi, probava se posve poremeti i izda, boli vas i nadima u trbuhu, a uza to mršavite i slabite. Kako uzrok tim boljeticama, naime neprikladna hrana, dalje traje, traje i bolest, pa se slabo popravlja i uz najbolje ljekarije, jer tu po gotovo vrijedi ona: »Tko dobro hrani, taj dobro liječi.« Pa i od svake druge teže bolesti uz lošu se hranu teže liječite, sporije pridigavate i ozdravljate.

Velika je nevolja i velika šteta, što seljačke domaćice ne umiju valjano kuhati. Ispričavali ih za to, kako god vas volja, tim se ta nevolja ne umanjuje, nego je prijeka potreba, da se ukloni, što se brže i bolje da. Jamačno bi svaka seoska djevojka, dorastajući udaji, mogla u koje vješte kuharice rodjake, kume, prije, susjede u selu naučiti, kako se valjano

kuha. Ako u selu ne bi bilo baš nikoje dobre kuharice, neka po koja seoska djevojka ode u rodbinsku, prijateljsku, makar i u tudju gradjansku kuću, pa neka ovdje nauči kuhati kako treba i to poglavito jednostavnu hranu. Vrativši se kući, mnogo će vrijediti sebi i svojoj skoroj porodici, a moći će zadužiti cijelo svoje selo, ako pouči vršnjakinje.

Glavna hranila.

Biljna hranila.

Ž i t o. B r a š n o. U žitnom brašnu ima poglavito škrobovine, nešto bjelančevine i soli i neznatno, izuzevši kukuruzno i zobeno brašno, masti. B r a š n o neka je od zdrava, dobro zrela i pročišćena žita. Do zrelosti i jedrine zrnja stoji njegova hranivost, do zrelosti, zdravosti i čistoće njegove stoji naše zdravlje. Nezdravo je brašno, u kojemu ima snijeti: to je bolest samoga zrna — naročito pšeničnoga —, koja mu pretvori jezgru u garav prah, pa čim se samo zdrobi, ovaj se prah odmah raspe. Po gotovo je zdravlju škodljivo i opasno brašno, u kojemu ima glavnice. Tó su tamnomodre gljivice, što izrastu na klasu ponajviše raženu — »crna raž, rogata raž« — ali i na ječmenom i pšeničnom. Čovjek se teško otruje, kad jede hranu od glavičava (makomodra) brašna, naročito odmah poslije žetve. I naše žene znadu, da se od glavnice pomeće (pobacuje), t. j. utrobni plod prije reda izbaci (iznebije, izbije).

Od nezrela žita i pokvarena brašna, naročito od bolesna, nezrela, vlažna, pljesniva ili užežena kukuruza može čovjek dugo i teško bolovati: koža na licu, na rukama i nogama puca i ljušti se, mišice se suše, bolesnika boli u ustima i trbuhu, drhće u

svem tijelu, spopadaju ga grčevi, uzme, duševna mu snaga opada i t. d. (zli lišaj, pelagra).

Kad se čineći žito ne pazi, nadje se često u brašnu, osobito u brašnu strmnoga žita, samljeveno sjemenje svakojakoga korova (kukolja), pa od njega kruh pocrni, grkne i pali u ždrijelu. U brašnu, kad se ne čuva na suhu, kadšto ima moljaka (grinja), crvića i t. d. Da se to ustanovi, nešto se sumnjiva brašna razastre u tanak sloj na poveću površinu (na pr. na stô), pa se na taj sloj brašna pritisne komad stakla i s njega opet skine tako oprezno, da površina stakla ostane ravna i glatka. Ako u brašnu ima kakovih životinjica, ono će se živo odmah početi micati, čim maknemo staklo s brašna, i podići će na površini gomilice, od prilike onako, kao što krtice dižu na zemlji krtičnjake. Ako dakle ima u brašnu što živo, površina brzo prestaje biti ravna i glatka.

Od pšeničnoga je brašna kruh šupljikast, od raženoga je krući, od ječmenoga je vlažan i gnjecav, od kukuruznoga je najmasniji. Ječmeno se brašno obično dodaje kojemu drugome krušnom brašnu; ječmenu prekrupu jedemo kao kašu ili ukuhanu u jusi. Od zobenoga (ovsenoga), heldovnoga i prosenoga brašna rijetko se gdje mijesi kruh, nego se jedu kao kaša ili se od njih gotove tjestenine.

Riža (oriz, pirinač) je jevtina, dobro hrani, a posve se probavlja. Lako se gotovi i može se jesti uz mnoga druga jela. Rižu, ukuhanu u mlijeko, djeca vrlo rado jedu, a dobro im i prija. Gusto kuhana riža tečna je i snažna hrana.

K r u h je glavna naša hrana. Zato se i molimo Bogu: »Kruh naš svakidašnji daj nam danas.« »Dok je kruha, nema gladi.«

Bez kruha jedemo malo koje jelo. Ali kako u kruhu nema svih glavnih hraniva u onoj količini, koja je tijelu potrebna (nema dosta bjelančevine, a po gotovo nema masti), ne može sam kruh da hrani

kako treba. Samim se kruhom možete zasititi i presititi, a ipak se niste dobro ni snažno nahranili.

Kad je kruh tako odlučna i svakidašnja hrana, birajte za nj zdravo i čisto brašno i pažljivo ga pohranjujte. Tijesto mijesite u čistoj posudi i čistom vodom, zasolite ga, kako treba, zakiselite ga kvasom, dobro ga promijesite, počekajte, da se nadigne (naraste, nagrezne), pa ga iz tiha dobro ispecite, u kratko: pecite zdrav i tečan kruh.

Kruh različito hrani prema vrsti brašna. Najhraniviji je pšenični kruh, zatim kruh od smjese pšeničnoga i raženoga brašna, pa ražani, kukuruzni, ječmeni, zobeni i t. d. $^3/_4$ kilograma pšeničnoga kruha vrijedi kao hrana za čovječje tijelo isto toliko, koliko kilogram i četvrt kukuruznoga kruha. Dakle je pšenični kruh, jer ga treba znatno manje, da se njim zdravo nahraniš, i jevtiniji od kukuruznoga. Ražani kruh neznatno slabije hrani od pšeničnoga.

Kruh različito hrani i prema načinu, kako se žito mljelo. Što se žito sitnije, finije (tanje) samelje, što je u njemu manje pravih mekinja (posija), to se brašno lakše probavlja i savršenije u tijelu upotrijebi, dakle i bolje hrani. Sitno se samljeveno brašno i lakše zamijesi, pa onda kruh bolje kisne, bolje se nadigne, a i bolje se ispeče. Kruh od krupna brašna prije zasiti, ali se teže probavlja i slabije hrani. Mekinje (krupniji, lošije samljeveni dijelovi ljuščice) gotovo se ne probavljaju, pače mogu, ako ih u brašnu bude mnogo, podražiti želudac i crijevo te smetati probavi. Svagda prije miješanja prosijte krupnije samljeveno brašno kroz sito, ali ne treba da ostanu baš sve mekinje u situ. Miješenje kvasnoga kruha nije lak posao, nego traži mnogo pažnje, truda i vremena, ali se jamačno nikoja vrijedna domaćica ne će tomu otimati, jer i do dobra miješenja stoji hranivost i probavljivost kruha.

Da se kruh lakše probavlja i po tomu da se što bolje iscrpe, umijesi se tijesto kvasom ili kvascem (pjenicom). Od kvasa se tijesto u toploti nadigne i postane sitno-šupljikavo. Ako se dobro nadigne i onda lagano peče, ispeče se lak, šupljikav i zdrav kruh. Sladak kruh, t. j. kruh od brašna, zamiješenoga samo s mlakom vodom i sa soli (bez kvasa), zbijen je i težak, te se teško probavlja.

Pecite kruh u čistoj krušnoj peći, da vam kora ne bude zamazana, pokrivena pepelom i ugarcima. Ne pecite kruha na pepelu, ni na željeznu ognjištu, jer se tako nikad dobro ne propeče. Ugrijana a očišćena krušna peć onda je upravo zgodna, da se u njoj peče kruh, kad baciš u nju pregršt kukuruznoga brašna, a ono se polagano zaprži (potamni). Preslaba je, ako to brašno ostane žuto, a opet prejaka je, ako odmah izgori i pocrni.

Kruh treba da se dobro propeče. Nedopečen je kruh vlažan, neukusan, brzo se iskvari, a kadšto je, osobito kukuruzni kruh, zdravlju opasan. U dobro ispečenu kruhu uništene su sve gljivice i klice, koje su s brašnom žive ili za život sposobne zamiješene u tijestu. Dakle ne vadite iz peći još nedopečen kruh, ali ga i ne prepecite. Prepečen je kruh presuh i tvrd, a kora mu je sagorjela i gorka.

Rdjav kruh, bio težak, ili vlažan, ili gnjecav, ili nedopečen, teško se probavlja, pa slabo hrani. Takav je kruh probavljalu upravo na teret i muku; uzrokuje nelagod, pa kadšto i teže tegobe i smutnje, a probavljalo ga dobar dio neupotrebljena izmeće. Dakle se rdjav kruh jede dobrim dijelom bez svake koristi po tijelo, a kadšto baš na njegovu štetu. Ne jedite prokisla, pljesniva, kvarna kruha!

Ne jedite kruh, dok se ne ispeče i ne ohladi! Vruć kruh pada kao olovo na želudac i po gotovo se teško probavlja.

Prženo se brašno mnogo lakše probavlja i bolje hrani od kuhanoga ili pečenoga, jer se u njemu škrobovina već prženjem pretvori u neku vrstu sladora. Tako je i krušna kora probavljivija, ukusnija i zdravija od mekše sredine. Kora je svagda pečenija od sredine, nije gnjecava i vlažna, dâ se bolje isitniti i ižvakati, pa je već po tom probavljivija. Sastavnine se kore lako tope i rastvaraju u pljuvački i drugim probavnim sokovima, brže se i izdašnije primaju u krv, dakle kora i bolje hrani. Zato privikavajte već djecu na to, da ne dubu samo krušnu meku sredinu, a koru da ostavljaju, nego da jedu baš koru.

U nekim krajevima prže kriške kruha iz tiha na žaru ili na štednjakovoj ploči, pa je ta »prženica« ukusnija, sladja i bolja hrana nego sam kruh. (Zato se i za vojsku peče dvopek.) Pržen se kruh sasuši i okori se tako, da postane prhak, te ga usta lako sažvaču, pače se tako reći sam od sebe razdrobi u sitne mrvice. Te sitne i suhe mrvice bolje se rastope u usnoj pljuvački i u želučanom i crijevnom probavnom soku, bolje se njima izmiješaju i natope, a i mnogo se lakše rastvore. Dakle se te mrvice i mnogo brže, lakše i savršenije probave i upotrijebe u tijelu, nego li pečena škrobovina iz sredine kruha, po gotovo kad je nedopečena ili gnjecava i vlažna, kakova je često u vas. Povrh toga pržen je kruh osobita slatkasta ukusa i upravo miriše, pa time draži preko živaca okusnika i njušnika probavljalo na snažniju i bržu probavu. Radi tih odlučnih probitaka naviknite se pržiti kruh naročito djeci, pa odrasloj čeljadi slaba želuca i bolesnicima. Svi ti teže probavljaju škrobovinu, ako nije već prije, nego što ju jedu, barem donekle pretvorena u slador. Najposlije od prženja još je i ta dobit, da se pržena sredina kruha dugo drži zdrava i tečna, pa se može drobiti u mlijeko ili u juhu (čorbu), a kad je od finoga (tankoga) pšeničnoga brašna (na pr.

žemljička), može se i ukuhavati. Prženica još je tečnija i hranivija, kad se namaže mašću ili skorupom (vrhnjem), ili kad se začini (posoli, zaluči).

Tjestenine. Od brašna bez kvasca kuhaju se vrlo različita jela: žganci, rezanci, krpice, valjušci, žličnjaci, okruglice i t. d., a začinjaju se ili pune ili posipavaju slaninom, sirom, tucanim orasima ili makom, voćem ili pekmezom i t. d. Polenta (kačamek, púro), to jest skuhano tijesto od kukuruznoga brašna, brzo se i lako zgotovi, a zdrava je i snažna hrana, kad je od zdrava brašna i kad se začini maslom ili slaninom i lukom (i polije odozgo vrelom masti). Od brašna s kvascem peku se gibanice, pite, gužvare, savijače, bundevare, jajuše, masnice, makovače, povitice, zeljenice, kolači i t. d.; tijestu primiješa se kad mlijeka, kad maslaca, kad jaja, kad sladora, kad meda i t. d., a puni se jabukama, orasima, medom, sirom, zeljem i t. d. Svako tijesto izmijesite što bolje. Tjesteninu bez kvasca preslabo začinjate mašću (ili maslacem ili maslom) ili preslabo solite, pa vam se zgotove neukusne i neugledne. Često ga ne dokuhate ili prekuhate. Tijesto, koje se gotovi kvascem, pokvasite, pa ga zamijesite zaparenim kvascem, ili ga premalo izmijesite, ili tijesto dosta ne »izadje« (ne nadigne se), te vam tjestenina od kisela tijesta bude teška i gnjecava. Svaka loše gotovljena tjestenina (nedokuhana, nedopržena, tvrda, zbijena, teška, gnjecava, premasna i t. d.) teško se probavlja i tereti želudac. Tjestenine se tako raznoliko gotove, da u tome ne može biti zajedničkih pravila i uputa. Naučite dobro gotoviti svaku vrstu tjestenine bilo iz knjige o kuhanju (na pr.: M. Galović: Hrana i kako se priredjuje. Izdalo društvo sv. Jeronima god. 1908.), bilo vježbom kod dobre kuharice, što je svakako laglje i bolje.

Ako ćete slatkišima i medarskim (licitarskim) kolačima da razveselite djecu, ne kupujte nikako onih živo bojadi-

s a n i h i r a z l i č i t i m u r e s o m (papirićima, staklima i t. d.) n a č i č k a n i h s l a s t i c a. U papir umotani kolači doduše su zaštićeni od prašine, ali se gdjekada upljesnive, a baš i od crvi rastoče, pa onda štete zdravlju. Na to pomišljajte, ako vam dijete poslije licitarskih kolača zaboli trbuh, pa radje sami ogledajte i okušajte komadić (parče), jer se pljesan osjeti po vonju, a i ukusom se izdaje. N e k u p u j t e s l a s t i č a r s k i h k o l a č a, s l a t k i š a i s l a d o r a (šećera), š t o s e n u d e p o g r a d s k i m u l i c a m a, p o s a j m o v i m a i p r o š t e n j i m a, jer su obično loši, stari, a kadšto baš pokvareni, gotovo svagda su i prašni, pa i uprljani od ruku, kako ih ljudi izbiraju opipavajući.

S o č i v o, naročito grah (pasulj), grašak, leća i bob, dobro hrani, ako je mašću začinjeno, dobro skuhano i meko. Zrelo (sušeno) u zrnu sadržaje osim obilja škrobovine toliko bjelančevine, da donekle može naknaditi životinjsku hranu, dakle je u neku ruku i kruh i meso ujedno. Glavna mu je pogrješka, što mu se kožica (ljuska) teško prokuha, a istom ispod nje je prava hrana. Sočivo se brže i mekše skuha, ako se kroz noć prije kuhanja moči u vodi, te omekša i nabubri. Gotovite svako sočivo sa zafrigom (zapškom), koji ste na masti (svinjećoj masti, slanini, maslu) napravili, jer ono samo oskudijeva mašću, a brzo je začinjeno i ukusnije. Kuhajte sočivo u dosta vode, i još je nadolijevajte, kad nabubreno dodje iznad vode, da se i gornji slojevi jednako dobro prekuhaju kao i donji. Ne jedite previše sočiva na jedan put ili samo sočivo za obrok, jer kuhanjem nabubrivši odviše puni a i tereti želudac i crijevo. Probavljalo ne može probaviti kožica od sočiva, pa mogu biti želucu i crijevu na nepriliku. Stoga je zdravije, a za čeljad slaba želuca (djecu, bolesnike, starce) prijeko je potrebno, da se prokuhano sočivo razgnječi i procijedi kroz sito u kašu, u kojoj ne bude kožica. To je onda doista laka a

snažna hrana. Jednako su tečne, lako se probavljaju, a snažno hrane juhe od procijedjena sočiva.

P o v r ć e, to jest kelj, koleraba (koraba), kupus (zelje), repa, bundeva (tikva), rajčica, pori luk, zeleni grah, mladi grašak, krastavac, spanać (špinac), salata, rotkva, povrtnica i t. d., slabo hrani, jer je u njemu previše vode. U povrću ima raznih soli, nešto škrobovine, u gdjekojem (ponajviše u spanaću) ima nešto željeza, u zelenom grahu (mahunama) i mladom grašku ima i nešto bjelančevine. Nekim se povrćem (lukom, bijelim lukom — češnjakom —, paprikom, peršinom, mrkvom i t. d.) obično samo začinjaju druga jela. Ako i nije povrće snažna hrana, ipak treba da ga uz hraniviju hranu jedemo poradi toga, što draži žlijezde u probavljalu, da jače izlučuju probavne sokove, i što potiču želudac i crijevo na bržu probavu i življe kretnje, dakle pospješuju ispražnjivanje. Sadržavajući nešto željeza, pristaje zeleno povrće za hranu djeci i mladeži. Povrće treba zafrigom začinjati i tečno gotoviti, kako se gotovi sočivo, pa bude prilično hranivo. Neprokuhano povrće može uzrokovati proljev.

Neko se povrće (luk, češnjak, paprika i t. d.) vješa. Dozrio se grah (pasulj) i bob sprema na suhu. Korijenje se (mrkva, peršin i t. d.) spravlja u suhu podrumu, ili u jami, ispunjenoj slamom, ili u škrinji ispunjenoj pijeskom. Kupus (zelje) i repa se kisele. Na taj način ima povrća i u ono godišnje doba, kad nema prijesna (svježa).

K r u m p i r je tečan, sadržaje ponajviše vode ($^3/_4$ svoje težine), dosta škrobovine, a vrlo malo drugih hraniva. Prema tomu sam nipošto ne može da snažno hrani, jer bi čovjeku trebalo pojesti do 10 kilograma krumpira za obrok, da iz njih probava iscrpa dosta hrane. Ali vrlo zgodno pristaje uz drugu hranu i uz meso, uz povrće, u tjesteninama i t. d. Krumpir se najlakše probavlja, kad se u slanoj vodi skuha, voda se ocijedi, krumpir se zgnječi u

kašu i začini mašću, ili maslacem, ili maslom, ili mlijekom, ili vrhnjem (skorupom).

Mladi se krumpir teško probavlja u želucu, slabije hrani, a kadšto povodi proljev.

Kad krumpir dugo ostoji, pa s proljeća proklija, ima u njemu, osobito odmah ispod kožice i u bližoj okolini oščâ (okâ), nekoga otrova, toliko, da može zdravlju škoditi. Zato treba s proljeća krumpir na deblje ljuštiti i ošca mu dobro isčistiti i izdupsti. Toga otrova ima najviše, kad je krumpir po sebi bolestan i ukvaren: uvenuo, mjestičav (pjegav), mek, natruo. Dakle se čuvajte i ukvarena krumpira, naročito s proljeća. Smrzli krumpir, pošto se odmrzne, brzo se kvari: uvene, omekša, postane vodnjikav, netečno slatkast, a može se i toliko iskvariti, da škodi zdravlju.

Gljive slabo hrane kao i povrće i teže se probavljaju. Jedemo ih radi osobita ugodna ukusa i mirisa. Otrovnim (»norim«) se gljivama ljudi često otruju, pa zato ne jedite i malo sumnjivih gljiva, jer nisu sasvim pouzdana obilježja, po kojima običavamo razlikovati zdrave gljive od otrovnih. Šta više, ima godina i prilika, gdje i one gljive, koje redovno nisu otrovne, postanu zdravlju škodljive i opasne. Otrovne gljive ili su vodnjikave, ili im je sok mliječan, ili im se klobuk lijepi, ili su žive boje, ili mijenjaju boju (pomodre, pocrne), kad ih prekineš, ili zaudaraju, ili su ljuta i bljutava ukusa, ili pak pocrni luk, požuti sô, kad se s njima kuhaju i t. d. Ali i jedive gljive jedite samo skoro ubrane i zdrave, a ne jedite ih, kad su postare, crvljive, trule i načete.

Voće je ukusno i mirisno, pa ako i ne hrani snažno, jer je oskudno bjelančevinom, ipak hrani svojim sladom (šećerom), koji se u tijelo vrlo lako prima i brzo u krv prelazi, a samim voćnim kiselinama pospješuje probavu, rashladjuje i taloži žedju. Orasi, lješnjaci, bademi, plodovi uljaka (maslina)

obiluju masti (uljem), jagode sadržavaju nešto željeza. Voće potiče volju za jelo (apetit), ugodna je izmjena, zgodno začinja tjestenine. Probavlja se različito: najbolje se probavljaju jabuka i meka kruška, teže marelice (kajsije), breskve, trešnje i višnje, najteže mlad pečen kukuruz, orasi, lješnjaci, bademi, po gotovo, ako se žvakanjem ne usitne. Voće je zdravije, kad se jede poslije drugoga jela, nego kad se jede na tašte. Kuhano se voće lakše probavlja nego prijesno, pa ljudi, bolujući od želuca, neka i ne jedu prijesna voća. Voće se suši, ukuhava i u slador meće. Kod toga se ne gube voćne kiseline, te sušeno i ukuhano voće pospješuje probavu kao i prijesno, a jer sušenjem i ukuhavanjem gubi vodu, razmjerno je sladje i po tomu i hrani bolje od prijesnoga. U naprednim narodima piju trijezni ljudi mjesto žestokih pića voćne sokove (na pr. limunov, narančov, malinov i t. d.), jer u njima nema žeste (alkohola).

Voće oljuštite i uklonite mu srčiku, ili pak koštice, izbacite lupinu, jer se ljuska, lupina, kora, srčika, koštice i t. d. teško ili nikako ne probavljaju, nego samo terete i draže probavljalo te potiču proljev. Zdravlju je škodljivo svako nezrelo i nagnjilo (natrulo) voće, jer poremeti probavu u želucu i crijevu. Kad dozrijeva voće, zareda u selu medju djecom ljetni dječji proljev, od kojega djeca često i umiru. Zato ne dajte djeci da jedu drugo voće nego što ste sami pregledali i očistili. Ali i zdravo voće, osobito previše sočno, na pr. lubenica, dinja, pokvari želudac i povodi proljev, ako njim želudac pretovarimo. U toj prilici nema hrana vremena, da se probavi i u tijelo primi, nego neprobavljena izlazi. Jeo si, ali se nisi nimalo okoristio, nego tek što se jezik nakušao.

J a b u k a i k r u š a k a ima gotovo cijelu godinu, počam od petrovskih do zimskih, koje se održe do u proljeće. Negdje se jabuke jedu s kruhom, negdje sa sirom. Jabuka poslije ručka (objeda) ili ve-

čere pročisti, okrijepi i očvrsti zuberinu (meso oko zuba), a očisti i zube od hrane, što je zapala medju njih. Jabuke se spravljaju za zimu, kruške se suše.

Šljive su vrlo zdravo, hranivo i probavljivo voće. Osobito sušena šljiva i pekmez obiluju sladorom, mogu se držati čitave godine, vrlo se zgodno dodavaju raznim tjesteninama, pa su izvrsna i ukusna hrana ne samo za djecu, mladež i bolesnike, nego i za odraslu čeljad. Stranci dolaze k nama iz daleka po šljivu, samo da ne ostanu bez nje, i svu silu je izvoze. Dolaze i kod nas šljive ljušte i na suncu suše, pa im se isplati i put ovamo i onamo i kupovnina i sav ostali trošak i potrošak, a mi ju vraćenu iz tudjine kupujemo na trgu za deseterostruku cijenu. Vašom se šljivom i njezinim proizvodima (sušenom, ljuštenom šljivom i pekmezom) hrani i sladi toliki svijet, a vi provodite mjesece o suhoj kaši, praznoj jusi i netečnim rezancima, nemate ni o blagdanima i svetkovinama da pružite djetetu što slasna, da ponudite kojega svoga teška bolesnika čim tečnim, hranivim i ljekovitim. Ako od ono mnogo šljiva, što svake godine za razmjerno nisku cijenu prodajete, nešto i zadržite za kuću, obično zadržavate ono, što je najlošije. Pa i to ne pretvarate u sušenu šljivu i pekmez, kako biste imali što da pojedete i čime da se osladite, nego pečete šljivovicu, a to će reći: od onako hranivoga i ukusnoga sladora izvodite žestu (alkohol), od slasti jačinu, od hrane i izdašnog vrela svojoj snazi otrov i najljućeg neprijatelja svakomu svome napretku. Prodajite šljivu, ali sebe ne prikraćujte. Sušite ju, kuhajte od nje pekmez, ta u jedan dan možete ga skuhati (sa šećerom ili bez njega) za čitavu godinu! — pa će vam hrana biti raznoličnija i zdravija.

Orasi i lješnjaci, obilujući mašću, pristaju za hranu osobito djeci. Njihova se jezgra jede s kruhom, sa šljivom, s jabukom, zavija se u suhu šljivu. Njom se pune tjestenine: gibanice, gužvare i zavijače (orašnice).

Tucanim orasima posipavaju se pečene i varene tjestenine (na pr. rezanci), što je tečnije i hranivije, nego kad se posipavaju tucanim sjemenkama, što no vele: špicama od bundeva, lubenica i dinja, kako to u Slavoniji običavaju. Vrijedno je dakle, da njegujete orahe u dvorištu i voćnjaku te da spravljate orahov i lješnjakov plod za zimu.

Orasi i lješnjaci, osobito mladi, sporo se u želucu probavljaju. Želudac treba pet sati, dok ih preradi, pa i onda, osobito kad ih žvakanjem ne isitnimo dobro i ne izmiješamo s pljuvačkom, znatan ih se dio ne probavi i ne upotrijebi, te samo smeta probavljanju druge hrane. Stoga je bolje, da onaj, u koga je slab želudac i loša probava, ili kvarni zubi, i ne jede oraha i lješnjaka. Neka ih ne jede ni čeljade osjetljiva ždrijela i grla, jer bi od njih moglo promuknuti ili prokašljati, pa ni kašljavac, jer bi od njih još češće kašljao. Pa ne dajte ni djeci oraha ni lješnjaka, dok nisu naučila dobro žvakati.

Orasi i lješnjaci, jer su masni, lako se užegu, a onda su ne samo netečni, nego su baš škodljivi, uzrokujući podrigivanje, žgaravicu (ljutinu), boli i zavijanje u želucu i crijevu, proljev i t. d. Prema tomu manje je štete, ako ih bacite ili spalite, kad se iskvare, nego ako ih onako nezdrave potrošite za jelo.

Med je u glavnom smjesa više vrsti sladora. Najbolji je med, koji sam iz saća istječe: med samotok, med cjedjenik. Korisna je hrana ne samo radi sladora, nego i zato, što pospješuje probavu. Čist se med tečno jede s kruhom; od brašna i meda peku se kolači. Med je jedina zdrava slastica djeci, pa već radi toga ne napuštajte i ne zapuštajte košnica.

Zivotinjska hranila.

Mlijeko kravlje sadržaje sva hraniva potrebna tijelu. Djetetu dostaje i za razvoj, te je naj-

bolja zamjena za žensko mlijeko. Lako se probavlja a vanredno hrani, pa je znamenita hrana slabićima i bolesnicima.

Naš svijet pije i ovčje, rijetko kad magaričino mlijeko. Kozje je mlijeko masno, tečno i mirisno, kad se koze pomno goje. Koze veoma rijetko boluju od sušice (tuberkuloze), pa se zato može kozje mlijeko bez straha piti i prijesno.

Stoku svoju zdravo hranite i pomno gojite, da bude zdrava i da opet ona vas hrani zdravim mlijekom. Ne trošite mlijeko od bolesne krave. Bedrenica (crni prišt), šap, slinavka, sušica (od nje oboli kravi vime) mogu prijeći na čovjeka. Timariti i dojiti (musti) kravu smije samo zdravo čeljade, jer bi, bolujući od koje zarazne bolesti (tifa, griže, grônice, škrleta i t. d.) moglo zaraziti mlijeko, a preko njega druge ukućane. Krave držite čiste i muzlice (kravljače, dojače, dižve) i posuđe, u kojima pohranjujete mlijeko. Odmah poslije dojenja hladite mlijeko — ako ga odmah ne iskuhate —, držeći limen ili zemljan pouzdano ocakljen sud s mlijekom u vedrici hladne vode. Ljeti se u toplini mlijeko brzo zgruša, na pr. jutarnje već do večera. Sudje s mlijekom pokrivajte čistim platnom ili drugim čistim (limenim, drvenim i t. d.) zaklopcima, da se ne truni prašinom i kakvim smećem, i da do nj ne mogu muhe i drugi živi gad. Ljeti ne miješajte podoj od jutra ni s podojem od podneva, jer bi se mješavina u kuhanju zgrušala. Mlijeko slabohrane ili bolesne krave modrikasto je i providno. Pokvareno je mlijeko sluzavo, raznobojno, gorko, oporo ili oštro, a već se pogruša, dok se kuha.

Prijesno mlijeko donekle bolje hrani od kuhanoga (varenoga), ali ga pijte samo od krave doista zdrave. Mlijeko se kuha, da se lakše uščuva zdravo i nepromijenjeno, jer se kuhanjem unište gljivice i klice, koje mlijeko kisele i kvare, a unište se i klice uzročnice čovječjih i govedjih prijelaznih (zaraznih) bolesti, ako su dospjele u mlijeko. Prema tomu je

kuhano mlijeko zdravlju pouzdanije od prijesnoga. Kuhano se mlijeko i nešto brže probavlja nego prijesno. Iskuhano mlijeko, koje se odmah ne potroši, pohranjujte u hladu i pokrivajte, da se ne bi kroz dan pokvarilo, što se ljeti i iskuhanu mlijeku lako dogodi.

Da se ne bi mlijeko dojelo, dodajte mu kavu, ponajviše zamjene kavi od vodopije (cikorije), pržena ječma, žira, smokava. Te zamjene slabo hrane, ali korisno mijenjaju ukus mlijeka i nešto pospješuju probavu. I prava kava slabo hrani i nešto pomaže probavu. U mnogih ljudi potiče volju za jelo (tek), a ne škodi zdravlju, kad se pije s mlijekom. Crna kava je donekle otrovna po svojoj sastavini kofeina. Njime kava oživljava i podražuje srce, ubrzava kolanje krvi i uzbudjuje živce. Djeci, kojoj je živčevlje po naravi veoma razdražljivo, nikako ne davajte same crne kave. Jaka kava, ako se neumjereno i dugo pije, uzrokuje navlastito kod ljudi razdražljivih živaca i slaba ili bolesna srca, da im krv navaljuje u glavu; da ih glava boli; da im je tjeskobno oko srca; da im srce žestoko udara (lupa); da drhću; da se znoje; da ne spavaju; i slične živčane smetnje. U drugu je ruku opet kava ljekovita, pa ju liječnici odredjuju, kad treba da se potakne srčana djelatnost u bolesnika i za ozdravljenja od teških bolesti.

Skorup (kajmak, vrhnje) vrlo je hraniv. Sabira se, jer je mast lakša od surutke, na površini prijesna mlijeka, kad je na miru i na hladu.

Kiselo mlijeko postaje, kad slatko mlijeko miruje u toplini, ili kad mu se doda kakova kiselina ili sirište. Kiselo mlijeko dobro hrani, lako se probavlja, a ljeti ugodno hladi čovjeka.

Maslac je ukusan i od svih se masti najlakše probavlja. Star se maslac užeže (tukne), bude netečan, oštar te draži želudac i crijevo, pa uzrokuje mučninu. Od kuhana maslaca postaje maslo, koje se, ako se nešto posoli, dugo drži zdravo, pa nam zgodno naknadjuje svinjeću mast.

S u r u t k a (stepka) lako čisti (pospješuje ispražnjivanje) i korisno hrani slabiće i bolesnike.

S i r sirite obično od prijesna kisela kravljega, kozjega ili ovčjega mlijeka. U njemu mogu se naći zarazne klice, što su dospjele s bolesna čeljadeta ili s bolesna blaščeta u mlijeko. Kadšto je sir upravo otrovan, te povodi, da čovjeka muči i boli u probavljalu; da povraća; da proljeva; da se znoji hladnim znojem; gdjekada, da mu baš i svijest mrkne. Svega toga ne može da bude u čista gospodara i čiste domaćice; u njih je i sir čist i zdrav. Kad su pak blago i ljudi nečisti, dospiju u mlijeko, a po njemu dakako i u sir i ine različite štetne klice, koje se osobito ljeti, u njemu razviju i razmnože, te se sir kvari i može škoditi zdravlju. Vaš je sir često preslan, pa radi toga izgubi od svoje prirodne blagosti; teže se probavlja, a slabije hrani.

Čist, blag i dobro gotovljen sir ugodna je, tečna, zdrava i snažna hrana, naročito u masnu siru (od puna, neobrana mlijeka) ima svih sastavina mlijeka razmjerno više, nego u samome mlijeku. Obiluje masti, a osobito bjelančevinom, bolje hrani i savršenije se u tijelu iscrpe, nego bjelančevina mesa. Zato sir pristaje za hranu osobito djeci, dok se razvijaju i rastu; čeljadi, koja teško radi mišicama; bolesnicima, koji se pridižu poslije teške i dugotrajne bolesti.

Sa sirom se brže i savršenije probavljaju druge vrsti hrane, naročito kruh, osobito kukuruzni, pa zato sirom rado i korisno završuju obrok, dodavaju ga na pr. polenti, riži, tjesteninama i t. d. Ali sir hrani i sâm se lako probavlja samo onda, kad ga dobro prožvačemo, a ne gutamo na velike komade, ili kad ga već prije jela isitnimo i razdrobimo. Sirom se ne valja prejesti, a po gotovo ne valja jesti sir ukvaren, ucrvan, rastočen.

J a j a o d ž i v a d i jesu uz mlijeko najvrjednija životinjska hrana. Jedno kokošje jaje hrani koliko pódrug decilitar mlijeka. Tvrdo kuhano ili

zapretano (pečeno u žeravici) jaje nešto se teže probavlja od prijesna ili na umak (meko) kuhana, pa ga treba dobro prožvakati. Djeci, slabićima i bolesnima davajte prijesna ili na umak kuhana jaja.

Jaje je svježe (skorašnje): 1. kad je puno, kad njim treseš, ne čuje se bućkanje u njemu; 2. kad ga držiš prema svjetlosti, jasno je i providno; 3. kad ga jezikom diraš naizmjence čas na vršak, čas na širinu, jednako se osjeća hladno; 4. svježe jaje teže je od vode i zato tone u vodu. Staro jaje je mutno i tamno, pliva na vodi, u njemu se bućka sadržina kad njim treseš, a širina mu je toplija od vrška. Iskvareno jaje zaudara.

Jaja se najbolje čuvaju na suhu i zračnu mjestu, ali ih treba barem svakih 14 dana premetati i preokretati, da leže na suprotnoj strani nego do tada (tako se drže zdrava 3 mjeseca). Ako jaje predugo leži na istoj strani, prilijepi se žumanjak na ljupinu i onda se počne kvariti.

Od jaja se peče tečna i hraniva pržetina (cvrće, kajgana), dobra, hraniva, a začinjena slaninom i vrlo ukusna hrana.

Meso krupnoga i sitnoga blaga, pa ptice, divljač i riba znamenita je hrana, jer je vrlo tečno, njegova se bjelančevina lako probavlja, a ona najbolje nadoknadjuje i unapredjuje mišice našega tijela.

Meso mladih životinja, navlastito u peradi (živadi), redovno je mekano, nježno i crvenkasto, dočim je meso starijih životinja slabo masno, žilavo i tamnije je boje. U mesu pitomih životinja i peradi ima više masti. Meso je životinje i živadi netom zaklane žilavo, pa treba da odleži prema godišnjoj dobi kraće ili duže vrijeme (ljeti dan, zimi dva i više dana) i da postane prhko i mekano. Samo meso mlade živadi može se još isti dan gotoviti. Meso omekša, i kad se batom lupa, i kad se topi, na pr. jedan dan u razrijedjenu octu (sirćetu).

Meso se brzo iskvari (brže ljeti, polaganije zimi), te bude nezdravo za hranu. Zato ga stavljamo u ledenicu ili u hladan suh podrum, da bi se održalo. Najbolje je, da meso zavijete u suhe čiste platnene krpe i u ledenici ili u hladnu suhu podrumu položite ili tako povješate, da se komadi ne dotiču. U onom prostoru stvorite promaju (propuh), koji će osušiti mesu površinu, a taj suhi vanjski sloj ne da, da klica uzročnica gnjiljenja, rastvorbe i plijesni prodre iz zraka u meso. Ovijene krpe opet čuvaju, da ne mogu do mesa muhe, mravi i drugi kukci.

U bolesne životinje meso je promijenjeno, na pr. krvavo ili vodeno, ili nezdrave boje, ili ima u sebi nametnika (trihina, trakavičnih ikrica) ili otrova. Takovo je meso pogibeljno našemu zdravlju. Osobito je otrovno meso životinje, koju je trebalo priklati radi otrovane krvi. Neke životinjske bolesti, na pr. bedrenica (crni prišt) i sakagija, mogu mesom prijeći na čovjeka i uzročiti teške, obično smrtonosne bolesti.

Meso zdravih a osobito meso bolesnih životinja i živadi može se pokvariti, a onda je čovjeku nezdravo i opasno. Osobito je opasno trulo (gnjilo) meso. Kad kupujete meso u mesara, ne tražite i ne primajte nikakovih jevtinih otpadaka i okrnjaka, koji su već počeli da se kvare, pa se ne mogu u komadu prodati. Ne kupujte loše meso ni za juhu, jer »od jevtina mesa čorba (juha) za plot«.

Najbolje se probavlja crveno meso, a to je krta (nemasna) teletina, kako i mlada govedina, i meso živadi. Ptičje je meso bjelije i probavljivije od sisavačkoga. Teško se probavlja vrlo masno i žilavo meso.

Mesa ne perite dugo i ne ostavljajte ga zadugo u hladnoj vodi prije gotovljenja. Voda bi iz njega isplakala (isprala) hranive sastavnine.

Kuhanje (varenje) mijenja meso na različne načine. Kad se meso u hladnoj vodi pristavi ognjištu, pokvari ga voda, i ono daje od sebe, navlastito,

ako je prije srezano u komadiće, velik dio svojih rastopljivih sastavnina, dok se ne ugrije toliko, da se bjelančevine zgrušaju. Na taj način dobivamo od govedine, kad se u vodi postepeno grije, dok voda ne uzavri, krepku juhu, kakovu trebaju slabići i bolesnici, a preostalo meso prazno je: slabo hrani i manje je tečno. Dakle je za snažnu juhu glavna pogodba, da se meso pristavi u hladnoj vodi, pa da se voda postepno grije do vrenja. Čim juha uzavri (zakipi), postavite ju na stranu, da dalje slabo vri. Juhu muti pjena od zgrušane mesne bjelančevine, a njom juha baš hrani. Zato ne uklanjajte te pjene, jer bude juha bistra, pa biste joj upravo time umanjivali hranivost. Nasuprot kad se meso stavi u vrelu vodu, odmah se zgrušaju bjelančevine na njegovoj površini i stvaraju nerastopljivu koru, koja ne da vodi, da prodire u meso, a meso da time daje od sebe rastopljive hranive sastavnine. Ovako kuhajući bude meso dobro, a juha slaba. Prema tome odlučite se kuhajući govedinu, hoćete li dobru juhu ili dobro meso; oboje se na jedamput ne da stvoriti. Slaba juha potiče i draži želudac, da jače izlučuje probavni sok, i pobudjuje volju za jelo (apetit), ali samo vrlo slabo hrani. Juhe od krumpira, različita korijenja, sočiva i t. d. tečne su, lako se probavljaju, a bolje hrane od slabe govedje juhe.

P r o p a r e n o (pirjanjeno, podušeno, tenfano) meso meko je i prhko slično kao kuhano.

P e č e n o je meso ukusnije, lakše se probavlja i bolje se u krv prima, dakle snažnije hrani nego kuhano, jer u ovome mesne bjelančevine više otvrdnu. Meso se peče u vreloj masti (izuzevši masnu svinjetinu), u posudi kod velike toplote, često se prevraća i počešće se polijeva mašću, da ne bi prigorjelo. Meso živadi najbolje se peče u zemljanoj posudi u peći. Ostavi se jedan sat nasoljeno, pa kad se metne peći, u isti se mah pristavi svinjeća mast na štednjak, da uzavri. Tom se vrelom masti pečenka polije i često se, dok se peče i obraća, po-

lijeva. Prema veličini živačeta peče se pô sata (tako pile) do pódrug sata (tako puran). Jednako se peče teletina. Masnoj svinjetini ne treba masti, nego se podlijeva vodom. Kad se meso peče nad žeravicom (na ražnju), vrlo je hranivo i sočno, jer zadrži u sebi sve svoje sastavnine. S istoga je razloga hranivo i sočno prženo (frigano) meso.

Mlada je janjetina vrlo ukusna, hraniva i lako probavljiva (ako nije premasna) hrana. U Hercegovini kolju jaganjce tek od Petrova, a prije nikako, jer da je janje tek onda »potkrvavilo« i za jelo dobro. Do toga će ga vremena radje prodati. To je mišljenje posvema nerazložno, a i štetno. Janje može zdravo i snažno hraniti i o božiću, pa znači svoju snagu oštećivati, kad ga bud za što prodaješ, a pored toga gladuješ baš kad obavljaš teške poslove na polju.

Krta svinjetina je laka i dobra hrana, koju i bolesnici obično dobro podnose, samo ako im je probavljalo zdravo. Šunka (pršut, butina) se računa u najlakšu mesnu hranu i daje se baš bolesnicima. Svinjetina je donekle bolja hrana od govedine, naročito za sušičave (jektičave) ljude.

Sušenu slaninu (to je čvrsta naslaga masti ispod svinjeće kože) premalo trošite i u onim krajevima, gdje se mnogo bavite svinjogojstvom. Rijetko ju kad iznosite na stô, ili zalažete za doručak, ili šaljete u polje za ručak; rijetko kad ju spremite u torbu, kad polazi pastir na pašu, ili djače u školu, ili tko na put. A kad hoćete istaći, kako ste dobro i slatko jeli, velite, da ste »omastili brk« ili »bradu«, da je bio zalogaj »baš mastan« i t. d. Dakle i sami uznosite mast i slaninu kao dobru, tečnu i snažnu hranu, a ipak se njom slabo koristite i jačite. Mast i slanina doista i zaslužuju tu hvalu, jer daju kao hrana našemu tijelu dva put više topline i žive mišične snage, nego bjelančevina (meso i t. d.) i škrobovina (kruh i t. d.). Zato se šumski i poljski radnici, na pr. naši Ličani, i ljeti, ali poglavito zimi naj-

bolje drže i najviše urade, ako se hrane masnom hranom, naročito sušenom slaninom, koju jedu i samu i kojom začinjaju mnoga druga jela.

Sušena je slanina veoma zgodna hrana i zato, što ju ne treba naročito gotoviti, a ipak je zdrava i tečna. Svakud je lako ponijeti kruha i slanine, pa i za dan dva, a da se ne ukvari. Sâm je kruh prazan i treba ga mnogo pojesti, da se zasitite, a ipak se niste nahranili kako treba. Ali kriška dobro začinjene i zasoljene slanine uz kruh prija i hrani kao kakovo gotovljeno jelo. A gdje je zgoda, da brzo naložite i malo vatre, te da na njoj ispržete slaninu, a masnim njenim kapima da natopite kruh, tu ste sve bez kuhinje i kuharice dobili u slanini za tili čas i tečno i toplo jelo. Koliko to vrijedi, naročito zimi?

Slanina izvrsno pristaje uz druga gotovljena jela: od nje postaju hranivija, snažnija i tečnija ukusom i mirisom. Kupus (zelje), krompir, grah (pasulj), sočivo i gotovo sva druga variva, jela od jaja, meso, pa i mnoge tjestenine dobivaju, kad se sa slaninom kuhaju i gotove. Naročito ih ukusno začini pržena slanina. I pečenica na ražnju je tečnija, ako se slaninom nadjene ili maže.

Slaninu zdrav želudac vrlo dobro probavlja. Slanina uspješno hrani i jača i veću slabunjavu djecu a mjesto ribljega ulja. Slanina brzo zasiti, pa od nje ne jedite mnogo, ako ne ćete, da vam se poremeti probava u želucu i u crijevu. Ima ih, kojima probavljalo ne podnosi nikoju masnu hranu, dakle ni slaninu, nego ih žeže u želucu, podriguje im se oštro ili kiselo ili bljutavo, proljevaju. Ti će se dakako ostaviti slanine.

Dakako, slanina, a i svako sušeno svinjeće meso, samo je onda zdrava, tečna i snažna hrana, ako je od zdrava svinjčeta, i ako se dobro spremi: »uredi«, posoli, začini, osuši i sačuva. Ako se užeže, ucrvlja ili inače ukvari, može probavljalu i teško naškoditi.

Kako se suši slanina i svinjeće meso. Čim se svinjče zakolje i raščini, još se topla slanina i meso dobro nasoli, da se u njih, po gotovo u lopatice, rebarca i butine (šunke) sol čvrsto utare i još da se solju pospu. Sve se to čvrsto, komad na komad i komad do komada, naslaže na dubok drven sud (na pr. velik kabao, parenicu) tako, te ostane što manja šupljina. Istuče se (za jedno svinjče) šaka češnjaka (bijeloga luka) i dobra žlica borovice, na to se nalije pô velike čaše jakoga octa (sirćeta, octene esencije), pa se to i još velika žlica vrhom puna salitre (iz ljekarne za 10 filira) stavi u 5 do 6 litara vode (prema veličini posude) i dobro razmiješa. Tom se mješavinom (»rasolom«) polije slanina i meso naslagano u sudu. Svaki dan se rasô ispusti (na otčepljen otvor parenice) ili izgrabi, meso se preloži, kako bi svaki komad mogao rasô upijati, i opet se čitava naslaga prelije istim rasolom. Poslije 14 dana izvadi se iz rasola slanina, rebarca i svi drobniji (manji) komadi i stave se sušiti u dim, dok se šunke (butine) i lopatice ostavljaju u rasolu još 8, ako su velike, još i 14 dana (svega mjesec dana), svagda ih marljivo okrećući i polijevajući. U dimu suše se manji komadi 3 tjedna, a veći 4 tjedna, pa se dalje drže obješeni na promasi bez dima. Vaša slanina i svinjeće meso obično nisu ni tečni ni sočni zato, što ne pravite rasola i ne močite ih u njemu, dok ih samo zasolite i ostavite nasoljene, dok ne dospiju za dim, a još više zato, što ih ostavljate predugo u dimu.

Kobasice se nadijevaju isjecanim mesom, isjecanim plućima, jetrima ili krvlju, čemu se pridavaju mirodije, kadšto kruh, brašno, heljdovna kaša, riža (pirinač) i drugi dodaci. Kuhaju se, peku se, suše se u dimu. Krvavice obiluju željezom, pa su zato dobra i zgodna hrana bljedunjavim djevojkama. Kobasice teško se probavljaju, a znadu probavu i poremetititi, ako ima u njima odviše masti i mirodija. Kad se nadjenu nezdravim mesom, navlastito ne-

zdravim plućima i nezdravom krvi; ili kad se loše prigotove; ili kad se spravljene ukvare: mogu čovjeka, koji ih jede, teško, pa i na smrt otrovati slično kao drugo rastvoreno životinjsko ili riblje meso. U takovih zdravlju opasnih kobasica obično sadržina samo malo »tukne« (zaudara), a kiselasta je ukusa i vonja.

Hladetina (mrzletina, pače) od svinjećega ili telećega mesa, ili od njihovih uški ili nožica, ili od mesa živadi, probavljivija je nego meso, laka je hrana i bolesnicima, a uopće vrlo podesna izmjena.

Riblje meso od prilike tako hrani kao i meso životinjčeta, na pr. kao govedina. Stoga je krivo, što narod veli: »Svaka riba voda«. Istina je samo to, da riblje meso slabije siti nego životinjsko. Živinsko naime meso treba duže kuhati ili peći nego riblje, pa ono izgubi za gotovljenja mnogo više vode, te je zgotovljeno zbijenija hrana nego riba. To jest, ribe treba do tri puta više pojesti nego mesa, da se jednako zasitimo.

Jedite ribu iz zdrave vode tekućice. Ribe iz mrtvih voda i močvara smrde po blatu i netečne su, a često su i baš škodljive zdravlju, ako se žive više dana prije gotovljenja ne osvježe u tekućici.

Riblje se meso vrlo brzo iskvari. Stoga je staro pravilo, da se riba i ne jede od svibnja do rujna, kad se od vrućine i svaka druga hrana brzo kvari. Ako ju ljeti ipak jedete, gotovite ju sasvim svježu (skorašnju, frišku), to jest, gotovite samo onu ribu, koja je netom prije gotovljenja uginula ili usmrćena. »Meso iz kože, a riba iz vode.« Prvi dio te narodne poslovice ne pogadja istine, ali drugi joj potpuno odgovara. Ovoga se svagda držte. Ali i zimi gotovite sasvim svježu ribu i potrošite u jednom obroku. Kad uginula riba neko vrijeme postoji, brzo se iskvari i rastvori, te bude upravo otrovna, a taj se otrov ne uništi ni onda, kad se riba iskuha, ispeče, usoli, osuši i t. d. Pače i zdrava riba, na koji

mu drago način zgotovljena ili pohranjena, može postati otrovna. Od nezdrave ili pokvarene ribe čovjek se teško i ljuto otruje kao od drugoga kojega žestoka pravoga otrova: zavija ga u probavljalu, bljuje (povraća), proljeva, groznica i žedja, ždrijelo mu se osuši i steže, glava ga boli, spopadaju ga zamorica, nesvijest, grčevi, i t. d.

Svježa se riba poznaje po tomu, da su joj: 1. škrge crvene (rumene) (nesavjesni prodavači znadu ih umjetno crveniti!); 2. oči su joj providne i ispale (izbuljene); 3. kad joj diraš meso, pod prstom ti je žilavo i jedro i čvrsto prianja uza kosti, bijelo je ili crvenkasto, svježe miriše; 4. kad ju staviš u vodu, potone, a ne pliva na površini.

Od štučjega ili lososova mesa, ako ga jedeš nedokuhana ili nedopečena, možeš se dobaviti trakavice.

Da bi se riblje meso održalo, suše ga (na pr. bakalar), sole (na pr. sledjeve), suše u dimu (na pr. jegulje), spremaju nasoljene, kuhane ili pečene (na pr. jegulje, sledjeve) u ocat (sirće) s mirodijama (lukom, biberom i t. d.), ili spravljaju u ulje (srdjelje, lokarda, tuna i t. d.).

Riblja se mast topi od sala različitih riba. Jetreno ulje, mast sušenih na zraku jetara od raznih vrsti bakalara, hrana je i lijek navlastito za slabunjavu djecu, koja boluju od žlijezda (škrofula) ili od mekih kosti.

Raci su tečni, ali se teško probavljaju. Ima ljudi, kojima se jedući rake koža ospe, kao da se koprivama ožarila. Mrtav rak i jediva kamenica (oštriga) mrtva brzo se rastvaraju, od čega nastaju ljuti otrovi, pa se čovjek od njih može i smrtno otrovati.

Piće.

Voda je božja blagodat. Da nje nema, ne bi bilo života. Voda je najzdravije piće: najbolje gasi

žedju, a ne uzrujava i ne omamljuje živčevlja. Osim mlijeka jedino je piće, koje čovjeku drži zdravl'e i produžuje život. Voda je i prava hrana, jer njom tijelo dobiva velik dio vapnenih i drugih soli, što ih treba (osobito za kosti). Voda je znamenita sastavina našega tijela, navlastito krvi i drugih sokova. Zato vodu i pijemo i njom gotovimo hranu, da redovno nadoknadimo onu vodu, što ju postojano (na dan oko 3 litre) gubimo iz tijela kroz kožu (isparivanjem i znojenjem), kroz bubrege (mokrenjem), kroz probavne organe (ispražnjivanjem, osobito kad proljevamo) i kroz pluća (izdisavanjem).

I sami znate, da žedja jače muči od glada. Kad ljeti pripeče sunce, a vi hodate ili radite na polju, kako vas žedja spopadne! U želucu kao da je živa vrućina, a usta i ždrijelo su suhi. Neka muka pritisne cijelo tijelo i zanosi mozag, pa morate ostaviti i put i rad, te potražiti svježe vode.

Ima ljudi, koji su navikli, da unose u svoje tijelo malo tekućine. Ne žedne, pa i ne piju, i jedva će kod jela popiti čašu vode. Tako malo pića ne može nadoknaditi gubitak vode iz tijela. Tko toga gubitka dovoljno ne nadoknadjuje, taj malo mokri, zapeče se, a može — naročito u poodmakloj dobi — dobaviti se mokraćnoga pijeska ili kamenaca u bubrezima ili u mokraćnome mjehuru.

Vodom peremo, čistimo i osvježujemo naše tijelo, čistimo naše domove i tolike stvari, koje nam trebaju.

T r o š i t e   d o s t a   v o d e — i z n u t r a   i   i z v a n a,   v i š e,   n e g o   š t o   d a n a s   o b i č a j e t e!

Ali voda može biti i strahota. Bez nje nikako, a kadšto i s njom naopako. Nabujali potoci i rijeke pustoše plodne oranice, nište muku ljudsku i zatiru pitoma sela, a zaraženi izvori i bunari raznose bolest i smrt na sve strane. »I voda ima zube.« S proljeća povodanj (poplava), a ljeti zaredaju medju svijetom

proljevi, griža, tif, pa i kolera, dakle sve bolesti, koje se vodom raznose te od zaražene vode dobivaju.

Zdrava pitka voda treba da je svježa, bistra, bez boje, bez vonja i bez posebna ukusa. Bolja je čista i dobra voda iz drvene i tikvene kupice, nego iz pozlaćene mutna i loša.

Vodu, koja obiluje vapnenim i drugim solima, zovemo tvrdom za razliku od meke vode, koja njima oskudijeva. Tvrda je tečnije piće, meka (na pr. kišnica) je podesnija za pranje i gotovljenje hrane.

Zdrava je voda čovječjemu zdravlju od prijeke potrebe, pače do nje upravo stoji zdravlje. Nije dosta čist zrak i dobra hrana, nego treba imati i čistu i dobru vodu.

Naš narod ima obično vode ondje, gdje ju je i kakovu je sama priroda dala. U krajevima, u kojima nema izvor-vode, na pr. u našem Primorju, od nužde sakupljaju *kišnicu* za piće u posude ili u zidane (betonirane) nakapnice (čatrnje). Kišnica je meka voda, neukusna i prazna, jer u njoj nema rastopljenih rudnih soli, a lako se zarazi, kad u nakapnicu (ako nije pouzdano zidana) dopre nečist sa zemaljske površine.

Ima krajeva, naročito, gdje su nam tudjinci zatrli šume, da narod nema u blizini svojih domova vode za piće ni za potrebnu čistoću tijela, rublja i t. d. Po nekoliko sati privaža ju konjima ili rogatim blagom u buradi, da mu traje nekoliko dana. Lako se domisliti, kako je ta voda zbućkana, topla, neukusna. A domaće blago napije se zdrave vode samo koji taj dan na daleku izvoru ili bunaru, a inače srče vodu iz kakove plitke udubine, kad ju kiša napuni.

Ima krajeva, gdje se ili nikako ne može doći do podzemnice vode ili bi se moglo veoma teško, a s prevelikim troškom, jer se podzemnica nalazi ili preduboko ili ispod stijene, koja se ne da probiti. Ako u takovu kraju nema izvora, ne mogu ljudi na

ino, nego da piju vodu iz potoka, rijeke ili jezera, premda je ta površnica voda kud i kamo manje zdrava od izvor-vode i zdenčanice i ljeti je obično topla, neukusna, obično je nečista od izlučina i ostataka vodenih životinja i biljki, a osobito od svega, što se u nju izlijeva i baca. Kadšto poslije povodnja ili iz malih pritoka dospiju u potočnu i riječnu vodu ljudske izlučine, a s njima jajašca crijevnih nametnika (različitih glista i t. d.), pa i uzročnici crijevnih zaraznih bolesti: tifa (trbušne pošaline), griže (srdobolje), kolere i t. d. Voda stajaćica ili lagana tekućica redovno je mutna, smrdljiva i bljutava. Što ima više vode i što brže teče, to je manje nečista i zdravlju škodljiva, ali neke klice uzročnice bolesti može i na daleko sa sobom ponijeti i njima zaraziti, kako to dokazuju pošasti kolere uz rijeke.

U površnici se vodi najpouzdanije unište zarazne klice, ako se prekuha, ali time izgubi i ono malo svježosti, što je ima. Od nezdrave se vode, bila površnica bila podzemnica, rado dobivaju povratna groznica (malarija), guša i druge bolesti. Svaka je rdjava voda obično leglo mnogim štetnim, opasnim i zaraznim klicama, naročito klicama uzročnicama raznih crijevnih bolesti. Ni mutna voda nije za piće. Može se doduše izbistriti i donekle pročistiti (na pr. kad joj se doda stipse (slanca, kocelja) i krečne vode), ali ako je bila zaražena, ne postaje na taj način neškodljivom.

U krajevima opet, koje je Bog obdario obiljem zdrave vode, čovjek ju svojim nemarom i nerazborom kvari. Podzemnica je voda redovno bistra i bez zaraznih klica, a to studenija, što iz veće dubljine dolazi, pa je svježe, tečno i zdravo piće. Takovu je Bog stvorio. Ali sad treba, da ju onako čistu i zdravu čovjek sačuva ondje, gdje izvire na svjetlo dana ili gdje ju čovjek još u zemlji uhvati.

U tomu silno griješite. Izvori su vam bez ograde i uredna prilaza. Tu gaze pješaci, tu se do-

voze kola s buradi, tu se poji stoka, tu bali (slini) i balèga (tori, ispražnjuje se), a gdjekada i nehajan čovjek obavi u neposrednoj blizini svoju nuždu. Visina je vode u izvoru obično ispod okolnog zemljišta, pa se u nju slijeva i stječe sva kišnica i snježanica, a s njom i sva ona nečist s površine i s udubina okolnog tla. Voda se crpe vrčem, limenom kanticom, drvenim vedrom, kakovom škrbinom od lonca, osušenom tikvom ili bocom bilo iz ruke, bilo ako je dublje, na užetu (konopu) ili na moci (batini, kolcu, gredi). Hvatajući vodu ove se posude, obično nečiste, zagnjure u vodu, te se tom prilikom u njoj operu, a to će reći: u njoj ostave svoju nečist. Jednako činite, i kad selom zareda kakova žestoka zaraza, pa posudje iz zaražene kuće vodonošine ostavi u uzvoru i klice uzročnice onoj zarazi. I onda se još čudite, odakle proljev i griža, tif i kolera, a ni ne pomišljate, da ste baš sami zarazili i otrovali vrelo i tako moriju posijali po cijelome selu.

Okanite se vašega strašnoga nehaja, pa poradite, da vam vrela budu uredjena i uredna, a voda u njima čista i zdrava. Svako vrelo, taj odlučni dar božji, očistite od upala lišća, žabokrečine i druge nečisti, skupite i spojite sve njegove vodene žile, obzidjite ga sa svih strana zidom od opeka ili još bolje od kamena ili betona, izvadite iz njega vodu na cijev, kako ne će niko trebati ni moći do samoga vrela, pa ga ne će moći ni zagaditi ni zaraziti. Izvan vrela a ispod cijevi načinite kameno korito za pojište stoci i odvodni kanal, kojim će suvišak vode stalno otjecati, a ne će do vrela zastajati i stvarati kaljuže i močvare. Okolinu vrela nasipajte šljunkom ili pijeskom i držite ju čisto. Za sve to traži se više naprednoga duha i mara, združene snage i složnoga rada, nego li novca. Ne pijte vode iz izvora, u koji voda slabo navire, a za sušna vremena i ne pritječe, pa dakako nikako i ne otječe, jer je takova stajala voda nezdrava i netečna. Takovo vrelo

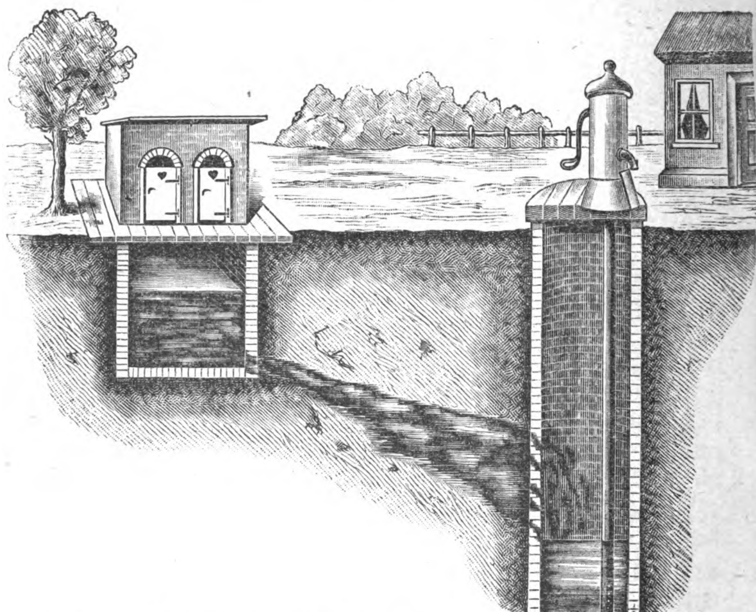
uredite, kako treba, a ako se to ne bi dalo, najbolje je, da ga zasipate, ili, gdje je potreba, ostavite ga samo za pojište blagu.

Još više griješite, što se vaših zdenaca (bunara) tiče. U ravnicama i nemate zdenca na cmrk ili na točak, nego ih iskopate plitke, jer vam i ne treba duboko kopati u zemlju, pa odmah dodjete na podzemnicu. Povrh toga često kopate zdence baš na najnižem mjestu svojega dvorišta, jer tu najprije nailazite na vrelo. Voda je iz takovih plitkih, a obično i otvorenih (neogradjenih, nepokrivenih) i zapuštenih zdenaca mutna, zastrta lišćem i žabokrečinom ili inače nečisti natrunjena i puna živih stvorova, pa baš i žaba. Takova voda zaista nije ukusna ni zdrava za piće. Blizu zdenca često je kakova kaljuža za svinje ili mlaka za perad, ili staje, zahod, gnojište, a do samoga zdenca obično je drveno pojište za blago, pa vam je oko zdenca zagadjeno, smradno i blatno, te je teško, naročito zimi, i prići do zdenca. Ukraj zdenca često i koljete, što trebate za kuću (krmad, jarad, živad). Tu se obično umivate, tu žene često peru rublje, dječje pelenice i krevetske prostirke od zdrave i bolesne čeljadi, peru i plâču (plave) posudje i druge nečiste stvari. Blizu će zdenca koje nerazborito dijete i nuždu obaviti. Dakle se sva domaća nečist skuplja kraj zdenca, tu se raspada, rastvara i gnjili, pa se onda cijedi kroz zemlju te vodu u zdencu zagadjuje, zasmradjuje, truje, a kadšto baš i zarazuje (sl. 9.).

Kako vam je zdenac često niže od okolnoga zemljišta, sva se ta nečist: i blato i balege i dječje izlučine i oplačine i nečista voda od pranja i životinjska krv i t. d. ravno spušta i slijeva u zdenac, po gotovo, kad ljeti udari ploha, pak svu tu nečist s dvorišta opere u zdence.

Vodu u zdencu zagadjujete, a kadšto baš zarazujete i tim, što ju vadite nečistim vedrom (vijedrom), koje je prije stajalo na zemlji ili na blatu oko zdeca, iz kojega ste prije pili, pa i blago iz njega

pojili. Tako zaprljano ili baš i zaraženo vedro vraćate u vodu, te mu ona isplače svu nečist, to jest, voda se u zdencu zagadi ili baš i zarazi od nečista vedra. Još je tomu više prilike, kad uz zdenac nema stalno vedro (na poluzi, ili na užetu, ili na lancu, ili na dugačkoj moci), nego vadite vodu kakovom god posudom, koju rabite i za drugo što, a ni ne operete

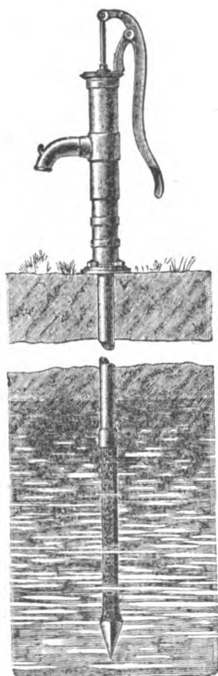


Sl. 9. Zidan bunar, koji se onečišćuje otokom blize zahodske jame.

je prije, nego ju ponesete na zdenac, kako ste ju u kući našli. Ako se jednim zdencem služi više kuća ili i cijelo selo, a voda se ovako iz njega vadi, onda u njemu nikako ne može da bude voda čista i zdrava, pa bila ona i najboljega izvora, pa bio inače zdenac u redu i savjesno se čuvao od druge izvanje nečistoće. Na taj način zagadjeni zdenci često su

baš i zaraženi, pa rasadjuju mnoge opasne zarazne bolesti. Treba da je samo jedno čeljade u kući ili u selu oboljelo od kakove crijevne zaraze (tifa, griže, kolere i t. d.), donesavši ju od druguda, pa onda ubrzo ta zaraza bukne po cijelom selu, jer iz zaražene kuće donese vodonoša prije ili kasnije kakovu zaraženu posudu i njom zarazi svu vodu u zdencu. Ako je takav zdenac javan i ukraj ceste, može ga zaraziti i putnik iz daleka zaražena kraja. Zato su otvoreni zdenci, po gotovo kad su bez stalna vedra i zajednički, zdravlju opasni, te bi ih trebalo napustiti i umjesto njih sagraditi savršeniji zdenac (na cijevi). Gdje zdenac služi jednoj porodici, neka je dubok, na čabar (na kabao). Ako se to radi prevelika troška ili s kojega drugoga razloga ne može, kopajte svakako dublji zdenac, nego do sada, a kopajte ga što dalje od groblja, zahoda, staja, gnojišta, i na što višem mjestu vašega posjeda. Zemljište oko njegova otvora uzdignite, nasipajte svu, i daljnju okolinu šljunkom i držite ju čisto. Obzidajte zdenac nepropusnim, najbolje cementnim obzidom (dubljim), pouzdano ga ogradite i pokrijte. Nasipajte zdencu dno, ako od sebe nije pješčano, povisokim slojem čista pijeska i šljunka, i taj nasip gdjekada izmijenite, to jest izvadite stari, a naspite novi. Vodu iz zdenca hvatajte samo stalnim i svagda čistim vedrom. Podalje od zdenca slobodno postavite pojište za stoku, ali podrumnim kanalom odvodite neupotrebljenu vodu, da se ne može vraćati u zdenac i da ne nastane blato i baruština oko zdenca.

Voda za domaću potrebu, a po gotovo voda za piće i za gotovljenje hrane traži i zaslužuje osobitu pažnju svake uredjene ljudske zajednice, pa i sela. Stoga ćete, ako ste razumni i napredni, spoznati i zadovoljiti potrebu za boljom i zdravijom vodom, te ćete očistiti i popraviti vaše današnje seoske zdence, a unaprijed gradite u pjeskovitu zemljištu zdence na cijevi, tako zvane nortonove (sl. 10.). Ovi crpu vodu iz veće dubine, dakle daju svakako zdraviju i svježiju vodu, nego vaši plitki zdenci. Zatvoreni su sa svih strana, pa se u njima ne može voda miješati s kišnicom ni sa snježanicom, a ne može se ni kako drukčije zagaditi ni zaraziti, izuzevši, da do podzemnice, koju crpu, prodre kroza zemlju kakova nečist s površine, na pr. iz zahodne jame, gnojišta i t. d. Tomu se lako ukloniti, ako se bunar na cijevi postavi daleko od takovih opasnih mjesta. Zdencima na cijevi dobiva se dobra i stalno zdrava voda lako, jednostavno, zgodno i jevtino (zdenac na cmrk stoji oko 60 kruna, zdenac na cmrk i na tlak 80—150 K).


Sl. 10. Bunar na cijevi.

Zdencu na cijevi glavni je sastavni dio podugačka cijev od kovana željeza s otvorom od 3—8 cm. u prerezu, a ta se zove crpka. Ta se cijev svršava na donjem kraju oštrim vrhom ili šiljkom čeličnim (ocalnim). Donji dio cijevi izveden je kadšto u obliku svrdla (zavrtaljka), da bi cijev lakše

prodirala u dubinu. Na 1 metar povrh šiljka ima nekoliko postranih okruglih ili dugoljastih otvora, kroz koje ulazi voda iz okoline. Neki zastiru te otvore rešetkama, koje ne dadu pijesku u zemlji, da zadje u cijev.

Tako udešena cijev ili se u zemlju prosto zabija ili se onim svrdlom u dubinu dotle vrta, dok joj vrh ne dopre najmanje 2 metra ispod najnižeg vodostaja, koji ima podvirnica onoga kraja. Ako treba, na cijev se odozgo čvrsto nastavi druga, te se tako produži. Kad se dospije do potrebne dubine, iz koje se svakad — i kad je sušno — dobiva dosta vode, pričvrsti se na cijev običan cmrk sa zgodnom ručicom za crpenje: zdenac je gotov. Gdje je voda 7 metara duboka ili još dublje ispod razine zemljišta, treba zdenac udesiti na cmrk i na tlak. U prvi mah voda je nešto mutna, trunjava i pjeskovita, osobito u krajevima, gdje donji slojevi imaju sitna pijeska, ali se to brzo izgubi.

Takim ćete se zdencem očuvati od tifa, griže, zaraznih proljeva, pa i od kolere i ondje, gdje se danas trujete i zarazujete vodom iz plitkih, otvorenih, zapuštenih i zagadjenih zdenaca.

Ako bi takav zdenac bio jednome gospodaru preskup, mogu ga zadružno graditi dva tri susjeda. Svakako će se trošak za zdenac obilno nadoknaditi uštedom na bolovanju i liječenju i uštedom na dangubi za samoga bolovanja. A gdje je bezvodica, gdje je teško ili i nemoguće, da svatko sebi nadje dovoljno dobre vode, tu je dužnost općine, županije, države, da pučanstvu pribave zdravu vodu za vremena, a ne tek onda, kad zaredaju burne rednje teških zaraznih bolesti i pokose mnoge žrtve. Ta je dužnost daleko preča, nego što je dužnost graditi općinske urede, pa i iste škole.

Čudo je, gdje ste i nehajni i nemarni i nečisti, što se vaših vrela i zdenaca tiče, da se držite mnogih dobrih običaja, kad se radi o samoj vodi za piće.

Tako na pr. poslije sunčana zahoda rijetko će tko ići na vrelo, da žedan pije ili da zahvati vodu za piće. To je posve razložno, jer se u mraku može posudom zahvatiti trunja, nečisti, pa i kakvih životinjica (stonoga, vodenih ličinki i kukaca i t. d.). Dok vam vrela nisu čista i sa svih strana obzidana, dobro je, da se toga običaja držite.

Pravo je i to, što jednom izvadjenu vodu ne vraćate iz vedra ili iz kabla u vrelo ili u zdenac. Izvadjena je voda obično upotrebljena i zagadjena: netko je iz vedra ili kabla pio, ili pače u njemu ruke prao, marvu pojio, ili su vedro ili kabao nečisti i t. d. Zagadjenu pak vodu doista ne treba vraćati u zdenac, ako hoćemo, da je voda u njemu čista i zdrava. Još pravije bi bilo, da kabao ili vedro služe samo za to, da se njima voda crpa, a da iz njih nikad nitko ne pije, niti da se u njih išto stavlja (posude, ruke i t. d.).

Koristan je i taj vaš običaj, da ne pijete iz posude vode, dok je niste nešto odlijali. Tim se odlijeva površina vode, koja je kadšto natrunjena i prašna, a oplaču se i grla posudi, iz koje se pije, te su čišća i manje opasna za zarazu. Trebalo bi, da sudove s pićem (s vodom, s vinom i t. d.) svagda prekrijete čistim platnom ili začepite pristalim čepom, jer kod otvorene posude može da upadne u piće kakav kukac, muha, pauk, ili na nj napada prašina. Kako običajete piti nagnuvši neprovidni zemljani ili limeni vrč (pehar, testiju), ne možete ni vidjeti, da li je u njemu piće čisto, nema li kakova nezvana gosta. Po gotovo u mraku lako se s pilom proguta kakav gad. Uopće trebalo bi, da se odviknete piti iz velikog, zajedničkog sudja, pa da kao čisti i obrazovani ljudi pijete samo iz čaša.

U Bosni vjeruju, da radi bolesti ne valja ulijevati svježu vodu na ustojalu u posudi, iz koje se pije. Doista se voda, ako podulje stoji u posudi (naročito u otvorenoj), natruni prašinom, u njoj se namnože svakojake klice, gdje kada i zarazne. Oso-

bito može to bivati ondje, gdje je u kući kakova zarazna bolest, ili gdje se posudje ne drži čisto. Nalivši na ustajalu i zaraženu vodu svježu, zarazujemo i nju.

Razložno je i to, što vjerujete, da voda, koja u sudu prenoći (»sinoćnica«), više nije čista i da je iz jutra ne valja piti, nego vodonoša mora u zoru donijeti svježe vode (»skorašnjice«).

Rudnice su vode, koje probijajući zemaljske slojeve na tom putu upiju neke rudne soli i plinove u većim količinama. Neke su, navlastito kiselice (jamnička, apatovačka, lasinjska i t. d.) ljekovite kod katara probavljala i disala, kad se piju ugrijane same ili s mlijekom. Obilujući ugljičnim dvokisom osvježuju.

Medica (medovina) je dovrela smjesa vode i meda. Neškodljivo je i dobro piće: svojim sladorom hrani, svojim prijatnim mirisom osvježuje i blago razdražuje, a ne škodi ničemu u tijelu.

Žestoko (alkoholno) piće (vino, pivo, rakija, rum i t. d.) u malim količinama pomaže probavi, na časak oživljuje, bodri, grije i razveseljuje. »Vino i starca razigra i babu razdraga.« Čaša dobra vina ili čašica naravne šljivovice uz težak posao (osobito zimi) potakne smalaksalu snagu, zagrije i udobrovolji, pa je čovjeku napor nekako lakši. Čaša jabukovače ljeti ohladjuje i osvježuje. Čaša dobra piva najblaže je žestoko piće, a neznatno i hrani. Žestoko piće doista ne hrani i ne jači tijela, nego ga jedino potiče i draži, a i to samo onda, kad se uživa tek po gdjekada i umjereno.

Ali što je to malo dobra prema onome neizmjernome zlu, što ga žestoko piće, a najviše rakija, učini od čovjeka, koji ga redovno, ma i umjereno, pije, po gotovo pak od čovjeka, koji mu se poda i preda.

Žestoko je piće najopasniji štetočinac ljudskoga roda. Satre i najjačem čovjeku snagu i zdravlje; ubija mu dušu; ponizi ga, da je gori od svake živo-

tinje. Bolest, muka, prerana smrt, siromaštvo, bijeda, sramota, očajanje, grijeh i zločin njegovi su stalni pratioci, a propast čitavih porodica i kletva potomstva njegovo je djelo.

Pušenje.

Zdravu, odraslu i na pušenje naviklu čovjeku duhan blago razdražuje ili umiruje živce i ugadja svojim mirisom i zabavlja svojim dimom.

Duhan puše, šmrču i žvaču.. Glavna mu je sastavnina uz razne ishlapljive tvari nikotin, kojega ima u različnim vrstama duhana različito mnogo (od 1% do 5%). Čisti nikotin veoma je žestok otrov. S dimom od pušenja ili sa šmrkanjem ili žvakanjem dolaze neznatne količine nikotina u naše tijelo, no i te su otrovne, osobito kad se dim u se vuče. Vlažan duhan opasniji je od suha, jer odaje u dim, dakle u čovječje tijelo, kad se dim uvlači, mnogo više nikotina, nego suh duhan. Nikotina ima u istoj cigareti ili cigari to više, što se ona pri pušenju više približava svome kraju, to jest, što je kraći ostatak pušene cigarete ili cigare, to je više nikotina u njemu. Cigarete škodljivije su od cigare i lule, jer cigaretni duhan obiluje nikotinom, a pored duhanskoga dima vučeš u sebe i nezdrav dim cigaretnoga papira. Ne škodi samo duhanski dim, što ga sam pušiš, nego škodi i zadimljeni zrak u sobi, u kojoj radiš ili spavaš, u krčmi, u gostioni i t. d.

Dok se čovjek nije navikao pušiti, od pušenja mu se smučava, povraća, poblijedi, hladan ga znoj oblije, srce mu žestoko udara, glava ga boli, a kadšto se i onesvijesti. U pušača djeluje nikotin naročito na disala, probavljalo, živce, srce i žilje. Duhanski dim draži sluznice disala, pa jaki pušači redovno pate od ždrijelnoga i grkljanskoga katara, a često i od dubljih uzdušnih i plućnih katara. Pušenje svakako nešto doprinosi i sušici. Kad veća količina nikotina dodje s pljuvačkom u želudac, oso-

bito, ako se duhan žvače, draži želučanu sluznicu, te nastaje osjećaj sitosti, a time se slabi tek (volja za jelo) i potreba hrane. Zato ljudi, koji mnogo puše ili žvaču duhan, često boluju od želučanoga katara, izgube volju za jelo, slabo se hrane, a probava im nije u redu. Razumije se, da pušenje i žvakanje duhana pogoršava i podržaje gotovo sve vrste želučanih bolesti. U strastvenih pušača često obole i rastruju se živci (na pr. tijelo im drhće, mišice im oslabe, ne mogu spavati i t. d.), i često im oslabi srce: udara jako ili neuredno, u prsima ih steže i duši i t. d. Nikotin umanjuje odolijevanje tijela otrovima zaraznih klica, pa pušači slabije odolijevaju zaraznim bolestima: lakše ih primaju, teže boluju, a teže i prebolijevaju.

Prema tomu nikako ne smiju pušiti ljudi, koji boluju na želucu, ljudi, koji trpe od živčanih smetnja, pa ljudi, kojima je srce i onako slabo ili inače poremećeno, ili krvno žilje bolesno, i na posljetku punokrvni ljudi, kojima prijeti kap.

Pušenje nije doista nikome potreba, a svakome okrnji nešto od dohotka, a nešto i od zdravlja. Ma da je »lula djavolska kadionica«, ma da vam je »od duhana kuća popljuvana«, a vi ipak dimite kao dimnjaci. Ima pače siromaka, koji će radje gladovati, nego ostati bez duhana. Mnogo krvavo stečene zarade ode u dim, mnogi porušite pušenjem i žvakanjem duhana zdravlje, a vi ipak cijenite i trošite duhan.

Ali barem nikako ne dajte djeci, da propuše prije 16. godine. Djeca vam s pušenjem rano počinju, a duhan poglavito djeci i mladeži ruši zdravlje, oštećuje disala, dok se razvijaju, podržaje dugotrajne uzdušnične katare, pa nije čudo, što mnogi osipljive još u mladosti.

Ne pušite nikada na tašte, jer na tašte nikotin još jače djeluje.

Ne pušite skoro pred obrok ni za obroka. Duhan kvari volju za jelo i usporava probavu.

Lulu držite čisto, a duhan suh.

Ne čekajte, da vam cigareta ili cigara sasvim dogori, nego ju prije bacite. Što ju duže pušite, to je otrovnija.

Ne izmjenjujte se s drugim čeljadetom na jednoj cigareti, cigari ili luli. Tako se možete dobaviti kakove opasne bolesti, naročito sifilisa (škrljeva, krvnoga otrovanja) i sušice (jektike, tuberkuloze). Te se bolesti mogu prenijeti i onim otpacima, što ih pušači bacaju.

Ostavite se žvakanja. Žvakati duhan je ružna navika, koja samo zavarava glad. Ne gutajte pljuvačke, dok u njoj ćutite ukus i miris od duhana, ali i ne pljujte, gdje stignete, po gotovo ne pljujte u sobi na tla.

Ne uvlačite dima i ne propuštajte ga kroz nos. Ako ništa drugo, oštetit ćete time potrebnu osjetljivost nosa, ždrijela, grkljana i pluća.

Ne pušite idući uz brdo ili uz vjetar.

Ne pušite u sobi, gdje ćete poslije spavati. Desi li se, da ju dobro zadimite, dobro ju prozračite, i zimi, prije lijeganja.

Svakako ćete ostati zdraviji, ako nikad ni ne propušite.

Kako treba jesti i piti.

Po zdravlje probavnih organa i po tomu po zdravlje cijeloga tijela veoma je odlučno, kako jedemo i pijemo. Mnogočim možemo očuvati probavljalo, da se ne razboli, te uštediti sebi tegobe i muke.

Jedite na obroke! Probavljalu treba vremena, da probavi hranu uredno, a treba mu i od-

mora. Tko jede bez reda, nestane mu volje za jelo i probava mu oslabi. Želudac se i cijelo tijelo tako nauče na rad, pa upravo samo onda gladne, kad je tomu vrijeme. Urednu čovjeku i ne prija jelo u nevrijeme, ili ga »prodje« glad, kad nije na vrijeme jeo. Nije zdravo jesti samo jedan put na dan, a tada preobilno, jer čovjek i ne može na jedan put toliko hrane primiti, koliko mu treba za sav dan, a za preobilnu hranu treba želudac da izluči mnogo probavnoga soka, pa i širi se od nje; čovjek je poslije takova obroka trom i nije za rad. Tko bi obično tako jeo, ostao bi mu želudac trajno raširen, pa bi s vremenom nastale teže probavne smetnje. Običaj je zgodno uredio, da doručkujemo, objedujemo i večeramo. Tko tijelom naporno radi, treba na uranku snažan doručak (zajutrak), treba oko podneva izdašan ručak, a na večer hranivu, ali lako probavl'ivu i kratku večeru. Večerati treba pomalo, a barem sat prije spavanja, da probavljalo ne mora za spavanja opravljati znatniji posao. Puna želuca nemirno se i loše spava. »Kratka večera, laka noć.« Još bi zgodnije bilo, da se glavni obrok spremi istom za onda, kad svi teži poslovi prestanu, ili su se barem toliko obavili, da poslije nije velika napora oko njih. To bi bilo korisno već stoga, što poslije glavnog obroka tijelo otromi te se puna želuca radi teže i sporije a još više stoga, što se napornim radom skoro poslije glavnog obroka smeta probavi u želucu. Takav glavni obrok (ručak oko podneva bio bi onda od prilike tako snažan i obilan kao doručak) trebalo bi dogotoviti još pred sumračje, a lijegati trebalo bi najmanje dva sata kasnije, da bude do spavanja vremena za glavnu probavu. To se vrijeme do spavanja može korisno ispuniti kakovim lagljim poslom ili razgovorom, dogovorom. Izmedju ona tri obroka dobro je ponešto založiti, jer prazan želudac za velikih razmaka medju obrocima uzrokuje nelagod.

Gdje nema urednih obroka, svatko se hrani, kad stigne i ogladni: taj donese iz izbe ili iz po-

druma, što se našlo, onaj pripRži kus slanine i zaprete koje jaje ili krumpir, a onaj opet uzme grudu sira i krišku kruha, pa onako stojeći pojede. U takvoj kući nema mjere ni reda, i to ne samo u kući, nego ni na poslu, nema uredna života ni u čemu, pa nema ni napretka.

Ne jedite i ne pijte ležećki! Ovako se lako zagrcnete, jer zalogaj ili grtljaj rado zaluta, kud ne spada. Ležeći potrbuške pritišten je želudac, a ležeći na strani nisu slobodne ruke, pa je nezgodno.

Prije jela ne pijte i ne pušite!

Odmorite se i ohladite se i operite ruke, prije nego što ćete jesti.

Kod stola ostavite se briga i jada. Bezbrižnost i veselost začine i najskromniji obrok. Sjeta je zao gost za stolom.

Jedite mirno i dokono (lagodno). Tko tek na brzu ruku, umoran, znojan, prašan jelo grabi i sipa u sebe kao u neku vreću, taj u hitnji ne prožvače hrane, kako bi trebalo, pa se takova hrana slabo probavlja, dakle i hrani slabo. Ako to učesta, može doći i do težih bolesti (na pr. katara) u želucu i crijevima. A djecu i čeljad karate, ako se vrzu oko konja, kad se zobe, jer da im nemir kod hranjenja škodi. Dakle se i za se držite one: »Štogodj nosiš, prti, a što jedeš, drobi.«

Ne jedite i ne pijte ni prevruće ni prehladno. Prevruće jelo i piće vrijedja sluznicu usnenu, ždrijelnu, jednjakovu i želučanu, te uzrokuje želučane smetnje i boljetice. Prehladno jelo i piće povodi često mučninu, povraćanje (bljuvanje) i znatnije želučane i crijevne bolesti. Poznato je na pr., da gutljaj studena pića može tijelu, koje je uzvrućeno na pr. hodom, uzročiti ljut želučani katar.

Ne miješajte čas vruće čas hladno jelo i pilo, jer to najviše kvari zube.

N e u z i m a j t e p r e v e l i k e z a l o g a j e u u s t a. Njih je teško prožvakati i s pljuvačkom izmiješati, kako treba, a mogu i zapeti u ždrijelu ili jednjaku.

P i j t e š t o m a n j e z a j e l a. Od preobilna pića, osobito u početku hranjenja, previše bi se razrijedio želučani sok baš kad treba da djeluje, te bi od toga i probava omlitavila, a povrh toga škodi hladno piće želucu za hranjenje svojom hladnoćom. Najbolje je za jela popiti najviše do dva decilitra vode. Tko za jela ne će ni kapi da okusi, taj manje pojede, jer mu je slabija volja za jelo, naročito kod suhe hrane. Sat dva poslije jela prija da se popije dosta svježe vode.

N e p i j t e n i k a d a p r e k o z a l o g a j a. Tako se čovjek najlakše zagrcne ili zalogaj gdjegod zapne.

N e g o v o r i t e i n e s m i j t e s e, dok su vam puna usta, a naročito kad jedete što zrnasta, suha, košćata i sipka, jer se kod toga čestice hrane lako zalete u disala (u grkljan, dušnik i uzdušnice) ili u jednjak.

P a z i t e, k a d j e d e t e r i b u, i ne uzimajte u usta drugih zalogaja (na pr. kruha), u kojima bi se koja sitna kost zamela, a zatim bi se zabola u ždrijelu ili jednjaku. D j e c i i n e d a j t e r i b e.

N e p r i n a š a j t e k u s t i m a j e l o n a n o ž u, jer biste se mogli ozlijediti. Zato služe žlice i viljuške (vilice).

N e p o s t a v l j a j t e n a s t o l u n o ž o k r e n u t o š t r i c o m (s j e č i c o m) u v i s. Ovako može na nj naići ruka ili podlaktica, pa se i ozlijediti. Tomu oprezu učite već djecu, kada jedu uza stô.

N e j e d i t e u p r a v o i z s a m e z a j e d n i č k e z d j e l e, n e g o i z v a d i t e s v o j o b r o k p r e d a s e. S v a k i k u ć a n i n n e k a i m a s v o j a s t a l n a j e d a l a i s t a l n o p o s u d j e. N e u z i m a j t e j e l a s t u đ j e g a t a-

njura, i ne pijte iz tudje čaše. Ne nudite drugomu svoj zalogaj, a ne uzimajte ni vi tudji. Zajedničkim jedalima, posudjem i zalogajima mogu se prenijeti i doista se prenose, osobito na djecu, zarazne usnene upale, grônice, škrlet, ali i sušica i sifilis.

Ne čačkajte zubi noktima ili vrhom noža ili viljuška, jer biste im često ozlijedili caklovinu i uzročili, da se doskora iskvare.

Ne otvarajte zubima tvrde ljuske (orahove, lješnjakove, pa voćne koštice), u opće ne grizite tvrde stvari, jer se tim okrnjuje zubna caklovina. I djecu odučite te štetne nepažnje.

Ne žvačite hrane samo na istoj strani čeljusti, jer biste zube na toj strani brzo istrošili, nego žvačite izmjenice sad na jednoj sad na drugoj.

Ne uzimajte u usta tudjih ogrizaka ni zalogaja, koji je već na zemlji bio. Ne služite se jedalom, netom je na tla palo bilo, ili ga barem dobro izbrišite.

Odbijte domaće životinje od stola. Ne dijelite zalogaja s mačkom ili psetom, a branite to djeci. Ne dajte domaćim životinjama, da iz istih posuda jedu i piju, iz kojih vi.

Jedite samo zdravu hranu i pijte samo zdravo piće. Okus i vonj su naravni čuvari probavljala. Ne jedite nikada nikakve hrane i ne pijte nikakva pića, što vam se ne mili mirisom ili okusom ili licem. Hrana i piće škodi zdravlju, kad se rastvaraju, gnjiju, vrû, ili kad se u njima razviju gljivice i raznovrsne klice. Piće dok vri, pa nagnjilo voće, trulo meso i t. d. uzrokuju kad blaži, kad žešći katar probavljala. U mesu, kobasicama, uginulim racima, snjetljivu ili glavničavu žitu ima često žestok pa i smrtonosan otrov. S nečistom, zaraženom

vodom i s takovim mlijekom mogu se prenijeti u čovjeka klice uzročnice tifa, griže, kolere, škrleta i t. d. Od nezdrava i nezrela voća nastaju, osobito u djece, teške pače smrtonosne crijevne upale (zarazni ljetni proljevi).

Njegujte usta i zube! Ako se usta ne čiste, zaostaju medju zubima i u šupljim zubima ostaci jela, koji kisnu i gnjile, ojedaju zubnu caklinu i uzrokuju upale zuberine i usnene sluznice. Rastvorine u ustima obični su uzrok, da čovjek iz usta smrdi. Zdravi su zubi i lijepi i zdravlju vrlo potrebni. Rdjavim (lošim) zubima ne da se hrana valjano žvakati, neprožvakana slabo se probavlja, a rdjava probava slabi čitavo tijelo, i navlastito ne da, da se djeca i mladež uredno razvijaju. Ako je zubna caklovina ojedena i okrnjena, iskvari se doskora zub i propadne uz velike boli. Njegujući usta i zube čuva se i uzdržaje caklovina, koja štiti nutarnjost zuba, pa i zuberinu, koja štiti zubni grlić i korijen. Ispirajte usta i promućkajte zube mlakom oslanom vodom redovno jutrom i večerom, pa iza svakoga obroka, naročito iza slatka ili oštro kisela jela.

Nije zdravo žuriti se odmah poslije obroka na posao, nego mirujte kratko vrijeme, da drugi rad ne smeta probavi.

Ne lijegajte spavati odmah ili skoro poslije ručka i poslije večere, jer se puna želuca ne spava ni spokojno ni zdravo ni ugodno.

Ne pregonite mjere ni u jelu ni u piću. Već sama priroda upućuje nas na umjerenost. Životinji je Bog dao nagon, pa ju on čuva od neumjerenosti, a čovjeku je dao razum, da se po njemu vlada. Tko jede, i kad nije gladan, a pije, i kad nije žedan, zatire svoje zdravlje i snagu. Neumjereni ljudi često pobolijevaju i obično rano

umiru. Mnogome pobolijevanju poslije poklada glavni je uzrok baš neumjerenost u jelu i piću za poklada. Umjerenost u svemu, a osobito u jelu i piću, najpouzdaniji je put trajnom zdravlju, punoj snazi i dugovječnosti.

Pijte samo pouzdano zdravu vodu. Radje žednite, nego da se otrujete i zarazite nečistom vodom. Kad ožednite na poslu ili na hodu, ne pijte odmah i ne mnogo, jer se nikako ne ćete obraniti od vrućine, ako mnogo pijete.

Ne dajte djeci žestokoga pića, nego jedino, kad bi ga liječnik odredio. Djeci je žestoko piće već u malim količinama ljut otrov.

Ne pijte redovno vina, a po gotovo ne pijte redovno rakije. Ne pijte nikada na tašte (na prazan želudac). Ne pijte nikada preko mjere.

Čuvajte dostojanstvo čovječje, ne opijajte se!

Pijanstvo (alkoholizam).

Svaki čovjek, ako redovno, a često i preko mjere pije žestoko piće, oboli, koji prije, koji kasnije, već prema vrsti pića, prema tome, koliko na dan pije, kako se često opija, prema svojoj dobi i spolu, prema tjelesnoj osebini, osjetljivosti i otpornosti, prema poslu i t. d.

Već malene količine rakije škodljivije su od znatno većih količina piva ili vina, jer u rakiji ima razmjerno mnogo više žeste (alkohola), a baš je žesta otrov u žestokom piću. Što je žesta lošija (surovija), to je piće škodljivije, pa je zato prosta rakija u rakijašnicama obično najškodljivija.

Vino je to škodljivije, što je jače, t. j. što je u njemu više žeste. Pivo je opet to škodljivije, što se veća količina pije, jer od toga treba da trajno jače djeluje srce, žilje i bubrezi, dok ne obole i ne one-

moćaju, kad prije, kad kasnije. Žesta je to žešći otrov, što je čeljade mladje. Navlastito je žesta ubitačan otrov za djecu.

Žestoko piće najprije razdraži živčevlje: čovjek se razigra, uzbuči, brblja, junači se, bijesni, pravda se i sa svojom sjenom, govori nečedno, nepristojno, bogumrsko. »Pijanu čovjeku ne metnu lokot na usta.« »Vino ne múči, nego buči.« »Vino je kavgadžija« (rado zameće kavgu, svadju). »Od rakije kuća mirna nije.« »Pijana žena i trijezan muž — gotova svadja.« Iza uzbudjenja slijedi očevidan preokret: čovjek bude trom, tup i sanen.

Kad čovjek u kratko vrijeme popije veliku količinu žestoka pića, naprečac se otruje žestom: omami se, zavrti mu se u glavi, onesvijesti se, spopadnu ga grčevi, nesvjesno povraća, mokri i ispražnjuje se, površno i neuredno diše, krv mu neuredno optječe tijelom, srce nepravilno radi i izdaje. U takovu stanju mnogi su pijanice i preminuli od srčane kapi; mnogi su ostali ležeći na putu, u jarku (u grabi), u vodi, na vjetru, na kiši, te su se dobavili plućne ili koje druge upale, od koje su ubrzo umrli; mnogi su zimi napolju zaspali, te su umrli i t. d. Tako pijanice često umiru naglom i nesrećnom smrti. »Više se ljudi udavilo u vinu, nego u vodi.«

Žestoko piće ne otruje samo tijelo, nego i dušu. Budi i raspaljuje sve niže strasti u čovjeka, sve, što je u njemu životinjsko, a potiskuje i uspavljuje sve bolje osjećaje: sram, ponos, dužnost, savjest, zamračuje razum. U pijanstvu čovjek nema pravoga suda o sebi i o svojoj okolini, zaboravi sve oko sebe: učinit će, što trijezan nikad ne bi učinio, a propustit će, što svijestan nikad ne bi propustio. »Što tko pijan čini, to trijezan kaje.« »I od pijana brata zatvaraj vrata.« Pijanac je bez razuma, lud je. »Vino u sudu mirno, a u pijanca luduje.« »Lud i pijan braća su.« »I konj poludi, kad je kočijaš pijan.« Pijanstvo i nije drugo, nego hotimično bezumlje. Ni-

jedna životinja ne gubi znalice ono svoje životinjske razmnive, što ga ima, jedini čovjek, najsavršeniji stvor božji, znalice gubi u pijanstvu sav razum, pa je tada doista gori od svake životinje. U pijanstvu se zameću svadje, mržnje, parnice. U pijanstvu brat na brata poteza nož. U pijanstvu se prolijeva krv, razbijaju se glave, ljudi se izranjaju u bogalje i ubijaju se. »Prije ćeš oslijepiti pijući, nego žito vijući.« »Više je njih zaklala čaša, nego sablja.« U pijanstvu završuju se kletvom, nasiljem, zločinom, ubijstvom i obiteljske slave i vjerske svetkovine. »Što veći praznici, to ljući djavoli (vragovi).« Pijanstvo je najvještiji i najopasniji zavodnik, a vodi s puta časti, dostojanstva, poštenja, kreposti. U pijanstvu se gubi mladenačka čistoća, krši se bračna vjernost. »Bliža čašica, bliža snašica.« »Pijana žena, otvorena vrata.«

Čovjek postaje pijanac navikom. Čim se jednom nauči na piće, za nj sve žrtvuje, ne može više da mu odoli, ne može da se od njega oduči. »Navika je jedna muka, a oduka dvije.« Kod čaše se vina zasjedne i zaboravi, da bi trebalo prestati piti, pa ići svojim poslom i putem. »Vino ne veli: hajde!, nego veli: sjedi! čekaj još malo! sad ćemo! imamo kada!« Tako gdjekad, pa sve češće. Iz početka još pitomo, ali što dalje, to divljije, od zla u gore, od grijeha u opačinu. Iz početka vino, kasnije rakija, najposlije prosta i patvorena žesta (špira), džikan i slični najljući otrovi.

Žestoko piće ne jači tijela, ne daje mu snage, »kreposti«, kako to ludo vjerujete, nego ga, ako se redovno ili iole neumjereno pije, u istinu slabi i zatire mu redovno snagu. Ta kako možete vjerovati, da piće, a naročito rakija, daje snagu, kad eto uzme i pamet i ruke i noge, čim se opiješ?! Rakija u istinu samo zavarava i uklanja oćut umora, te zavadja radnika, da radi preko mjere i preko svoje snage. Ako na kratak čas tobože i pojači rad mišičja, ne javlja li se

skoro poslije toga sasvim suprotno djelovanje: ne oslabi li mišice, ne omete li se rad? Žesta doista slabi radnu snagu, dokle god je u krvi. Kad si u noći mnogo pio, ustaješ u jutro bunovan, kiseo, glavoboljan, blijed i izmoren, vučeš se, kao da si nekoliko dana gladovao ili bolovao. »U večer pjetlić, a u jutro koka.« Sve da si najzdraviji i najkrepčiji, iza takove noći propao ti je čitavi dan. Trom i slomljen ničemu nisi, ništa ti se ne mili. Misliš, da si gladan, a kad prihvaćaš, teško ti se guta. Radio bi, ali ti se ne da, kao da ti je olovo u rukama i nogama. Pa baš i kad se nakaniš, ništa ti ne ide od ruke. Pokušaš li, da se veseliš, ni uz veselje nisi pristao. Jedva dočekaš noć, da se prospavaš i da podješ k sebi. Tek kad žeste sasvim nestane iz krvi, vrati se snaga na svoju prirodnu mjeru. Radnik pijanica i ne bude bez žeste u krvi, pa zato doskora sasvim smalakše i onemoća za posao.

Žestoko piće nikako ne hrani ni zdravo ne goji tijela. Ugojenost pivopija nije ona prava, zdrava jedrina, nego je puko gomilanje sala u slabu, neustrajnu i neotpornu tijelu. Žestoko piće, a naročito rakija, može samo glad da zavara. Rakija svojom jačinom nadraži želučanu sluznicu, da luči probavni sok, potakne oćut topline u želucu i tim suzbije onaj neugodni oćut praznine i hladnoće, koji zovemo gladom. Ali hrane ne daje žestoko piće tijelu nikakove, nego baš naprotiv, osobito rakija, usporava pravilnu probavu i smeta usisavanju hrane, koja se s pićem nadje u želucu, pa time ometa čitavo ishranjivanje.

Pijanstvo svakako potkapa i ništi zdravlje. Mnogi pijanice još se ćute zdravi, kad su im nutarnji crijevni organi već znatno oboljeli.

Obično borave mnogo u zapuštenim krčmama, redovno i sami mnogo puše, pak se već od loša i zapušena zraka u pijanica razviju i podržavaju katari disala (ždrijela, grkljana, dušnica i t. d.),

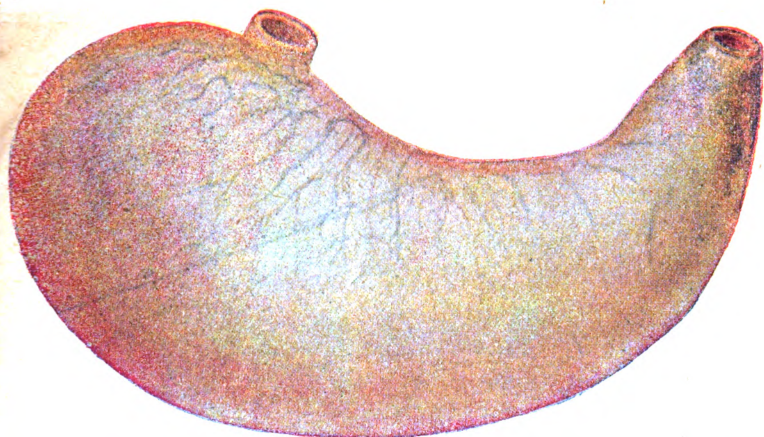
a od ovih opet nabujaju pluća. Duhanski dim i žesta još pojačavaju te bolesti disala.

Oduzimajući tjelesnome tkivu vodu, žesta suši i draži sluznicu svega probavnoga prohoda: okusa nestaje, te pijanice slabo mare za jelo, ali to više piju, probavni im sokovi izgube svoju snagu, pa je dakako u pijanice probava loša, često se, osobito u jutro na tašte, mučno dave, hraču i povraćaju. Od žeste se izrode želučane žlijezde, a na želučanoj sluznici kadšto se otvore vrijedovi (sl. 11.).

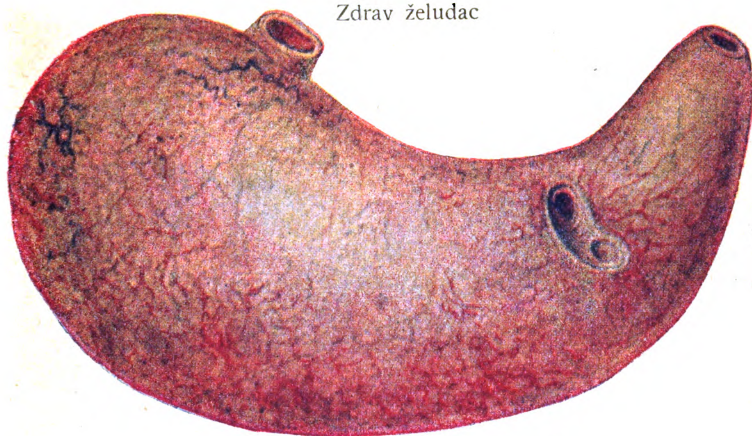
Želudac se ili raširi (u pivopije) ili zgrči (u rakijaša). Ovako odlučne promjene probavljala pijanicu veoma slabe. Žesta truje stanice našega tijela, pa se od njezina djelovanja stvaraju od zdravih, za svoj rad sposobnih stanica neradne i nesposobne stanice.

U pijanice se srce (sl. 11.) poveća, osalovi (obraste salom), oslabi, srčana se mišica izrodi, žilje otvrdne, te se ovapnjuje, u raznim se dijelovima tijela zaustavlja krv, te se u tjelesnim šupljinama kupi krvna voda (surutka): razvija se vodnica (»vodena bolest«). U koži obraza i nosa, crvenoj poput bakra, vide se modri razgranci bolesnoga žilja. Izrodjena srčana mišica uzrok je čestoj naprasitoj smrti od srčane kapi (srčane uzme) i kod mladih pijanica.. U mozgu se kadšto rasprsne otvrdnulo žilje (»čovjeka udari kap«) ili zakrkne od krvnih zgrušaca, te obamru oni mozgovni dijelovi, koji tako ostaju bez krvi, a po tomu obamru i oni dijelovi tijela, kojima obamrli mozgovni dijelovi šilju živce. Obje te posljedice pijanstva uzrokuju ili naglu smrt ili trajnu kakovu uzetost, dakle nemoćnost.

Često oboli u pijanice jetra (sl. 12.): ili znatno oteče ili se pak smanji (naročito u rakijaša), u nikojoj pak prilici ne služi svome zadatku, jer su se jetrene stanice izrodile i dobrim dijelom propale. Uslijed tih promjena u jetri zaustavlja se krvotok u trbušnim organima, krvna se voda kupi u trbuhu,



Zdrav želudac



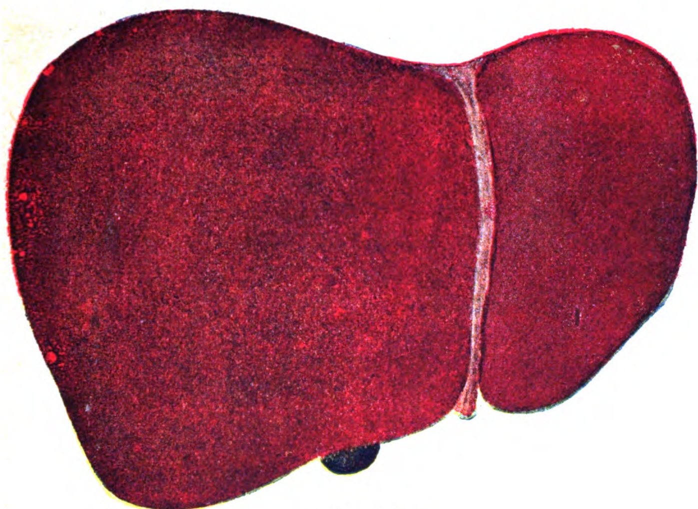
Vrije

Alkoholičarov želudac (gastritis ulcerosa).



Zdravo srce

Fretilo srce al-
koholičarovo



Zdrava jetra.

Alkoholičarova jetra

te on nabrekne kao bure, a i pod kožom kupi se krvna voda (to je drugi uzrok vodnice, »vodene bolesti«).

Za bubrege je velik posao, što kroz njih treba da se procijede velike količine tekućine, kako je to redovno u pijanica. Već od toga napora bubrezi po vremenu smalakšu i popuste u svom radu. Bubrezima je osobito škodljivo nezrelo piće, na pr. mošt (šira), mlado vino, skoro pečena rakija i t. d. S nezrelim pićem dolaze u tijelo neke njegove sastavine, koje napose podraže bubrege. Zato se poslije nezrela pića mokri mnogo ili teško, a uz boli i grčeve u mjehuru, ili pak mokrenje zastane uz napinjanje u mjehuru i uz veliku muku. Jednako višestruko štetno djeluju na bubrege i rakije, koje se pristavljaju, da bi se čim začinile (rakije »pristojke«). Sama žesta truje i zatire bubrežne stanice, prolazeći u krvi kroz bubrege i izlučujući se u njima, dok najposlije stanice dobrim dijelom ne propadnu, a bubrezi sasvim ne izdadu.

Pijanice doista veoma često boluju od bubrežnih upala i izrodjaja: boli ih u krstima (križima), mokraća im je redovno mutna, a često i krvava, obično je bude malo, krvna se voda kupi pod kožom i u tjelesnim šupljinama, osobito u trbušnoj (to je treći uzrok vodnice, »vodene bolesti«). Kad bubrezi ne rade uredno, zaostaju u krvi otrovi, koji se kod zdravlja izlučuju mokraćom, pa najposlije ti otrovi otruju svu krv; od toga nastupe grčevi, duboka nesvijest i na posljetku smrt. Tako boluju od »vodene bolesti«, za pravo od izrodjenosti ili srca ili jetre ili bubrega, oni, koji nisu vode ni pili. »Tko živi od rakije, umire od vode« (t. j. od »vodene bolesti«).

Žesta djeluje po gotovo otrovno na mozak i na ogranke njegove, živce. To se vidi već po pokretima pijana čovjeka. U pijanice često drhću naročito ruke. Po sebi se razumije, da drhtave ruke nisu sposobne za posao. U pijanica česte su obmame sluha i vida, spavanje im smetaju strašne prikaze,

na pr. prividjaju im se miševi, gdje skaču po sobi i po zidovima, tako da pijanica ustaje teške glave i tjelesno satrt. Mnogi pijanice strašno trpe od živčanih upala. U pijanica ima i prolaznoga ludovanja (na pr. ludilo od pijanstva, redovita potreba opijanja), i trajnoga ludovanja do potpune bezumnosti od upala i izrodjaja moždana, hrptenične moždine i živaca.

Dakle žesta poremećuje i ništi sve najznatnije organe, rastruje čitavo tijelo i uzrokuje ili prijeku smrt ili dugu bolest i nemoć do smrti. Prema tomu sasvim je prirodno, da je život onih ljudi, koji neumjereno piju, manje čvrst i vrijedan, nego život trijeznih i umjerenih! Neumjerenost u pilu prikraćuje život i time, što daje prilike i povećaje naginjanje k drugim teškim bolestima, naročito k zaraznim, a silno slabi tjelesnu otpornu snagu. Ljudi, koji piju i pijanče, češće nadju prilike, da se zaraze sušicom (jektikom), lakše primaju njezine klice uzročnice, a kad se jednom zaraze, obično jače obole i češće i brže poginu od bolesti, nego ljudi trijezni i umjereni. Pijanstvo »stere postelju sušici«, a »tko u sušici pije, lijeka mu nije«. Zato svijet najviše umire od sušice u zemljama, gdje se najviše troši žestoko piće. Na žalost, sramotu i propast našu ova istina potpuno vrijedi za Hrvatsku. Vjeran pratilac žeste je neuredan, razuzdan i razvratan život. Koliki se pate cijeloga vijeka svoga od spolne bolesti, kojom su se zarazili u pijanstvu? Koliki su otrovali krv u pijanoj strasti, pa se kasnije raspadaju u čirovima i ranama? — U onom tropletenom biču našega doba — a to su pijanstvo, sušica i sifilis — pijanstvo je često otac ovih dvaju.

Pijanice svakako umiru prije reda. Ako koja pijanica poživi dugo i na oko zdrav, to je doista izuzetak i stoji do njegova neobično jaka i otporna tijela, ili što je inače zdravo i bez muke živio, ili što je kasno počeo piti. Nerazumno je ispri-

čavati svoju neumjerenost u pilu onom malinom ljudi, koji su oštro pili, pa ipak su ostarjeli. Pravije je misliti na onaj ogroman broj u pijanstvu ranjenih, umrlih i usmrćenih; na one nebrojene bolesnike od »vodene« bolesti i od drugih teških i ubitačnih bolesti, kojima je pijanstvo »prostrlo postelju«; na one nebrojene od pijanstva duševno oboljele; na one nebrojene tijelom i dušom propalice, beskućnike, zločince, koje je stvorilo jedino pijanstvo.

U pijanice se rastruje i duševnost: ubrzo otupi mu um, podivlja ćud, ubije se savjest i duša. To se već vidi po promjenama, koje se ističu u naravi, mislima i osjećajima pijanice. Obično je razdražljiv, svadljiv, ćudljiv. Od trijezna i radina čovjeka postaje pijanstvom tup, nesposoban, nemaran, lijen, rastrošan, lažljiv, kukavan. »U pijanice nema uzdanice.« »U pijanca nema ni čovjeka ni junaka.« »Ni u tikvi suda ni u pijancu druga.« U njega nestaje ćudoredja, u njega se gubi pravi pojam o dužnostima i o dostojanstvu čovjeka, te postaje neugodan, razuzdan, svakome pristojnu čovjeku nemio i mrzak. »Pijana mati rodjenoj djeci maćuha.« »Pijanac otac gori od očuha.« Pijanstvo satre privrednu snagu: pijanica iznemogne za rad i odbija se od rada, siromaši sam i sva obitelj njegova, jer ne privredjuje ni uredno ni dosta. »Danas luduje, sutra huduje« (danas troši bez mjere, a sutra trpi oskudicu). »Tko vino pije, rdja ga bije.« »Muž pijanac, kuće rasipanac.« »Tko ne pije, tecikuća, a tko pije, raspikuća.« »Da nije čašica, bilo bi manje mjenica.« Pijanica se podaje i drugim strastima. Živi kao živinče, kao da nema pameti ni duše. »Da nema nosa, travu bi paso.« Bude nasilan, zlostavlja jadnu ženu i kukavnu djecu, bude zločinac, samokrvnik, a mnogi poludi, ako nije već prije kakova bolest skršila njegovo rastrovano tijelo.

Navlastito rakijaš brzo propada tijelom i dušom, žurno »dube sebi grob.« »Rakija zdravlje ubija«, a truje ga i ubija

već onda, kad mislite, da ste se na nju navikli, pa da vam ona ne može škoditi. »Svaki gutljaj rakije ukrade rakijašu jedan dio pameti, časti i zdravlja.« — Bog stvori vodu, a vrag rakiju; božje je vode više, ali je slabiia; vražje je rakije manje, ali je jača. — Tko rakiju zavoli, pa se na nju nauči, brzo satre svoje zdravlje i snagu, izobliči se, kratko živi, za života malo što uradi. Pameču otupi, a izgubi obraz i dušu. Često boluje, a najposlije dočeka teško bolovanje, koje dugo muči njega i njegovu porodicu, pa ga tek onda svali u grob, kad je već i sam sebi i svemu svijetu dosadio i omrznuo i svoju porodicu posve upropastio. »Od rakije kuća poplakuje.« — Znate li, što pije onaj, koji drhtavom rukom prinosi k ustima čašu rakije? Pije suze svoje žene i krv svoje diece.

P i j a n s t v o   z a t i r e   n e   s a m o   o n o g a,   k o j i   m u   s e   p o d a,   n e g o   i   p o t o m s t v o   n j e g o v o. Žesta zatire već začetak u majčinoj utrobi. Matere, koje za trudnoće neumiereno piju, ili koje piju redovno, ma i umjereno, rakiju, kadšto radjaju mrtvorodjenčad. Od roditelja pijanica, bilo jednog, bilo drugog, djeca su kržljava, slabokrvna, neotporna, pa umiru skoro poslije porodjaja ili još u ranome djetinjstvu. Često su bolesna živčano, na pr. padavičava, gluha, nijema, uzeta, ili duševno, na pr. slaboumna, blesasta i t. d. Dokazano je, da se začne najviše glupaka i ludjaka u godinama, kad obilno rodi loza ili šljiva. Ako dieca od pijanica nemaju onih ili sličnih im tjelesnih i duševnih nedostataka i mana, nikada ne odrastu zdravi i vrijedni ljudi, nego su obično ćudoredno pokvareni, budući pijanice i zločinci.

S t r a š n a   j e   i s t i n a: p i j a n s t v o   j e   g l a v n i   z a t i r a č   n a š e g a   n a r o d n o g a   z d r a v l j a,   i m a n j a,   ć u d o r e d j a   i   n a p r e t k a. Odavna mi Hrvati oko sebe gledamo i vidimo grozne učinke i posljedice pijanstva, pa zato i stvorismo tolike mudre rečenice i opomene o pi-

janstvu. Ali uza sve to mi se ne popravljamo, nego kao da tako mora biti, pijemo i opijamo se do bezumlja kod svake zgode i prilike, kod svake obiteljske slave, narodne svečanosti, vjerske svetkovine. »Pijemo srcu na volju, sebi na nevolju.« Svakomu nazdravljamo, a »što više zdravica, to manje zdravljica«. Pijemo u svačije zdravlje, a »tko u svačije zdravlje pije, svoje popije«. Pijanstvo ništi naše narodno blagostanje sto puta više nego ikoja vremenska nepogoda, ikakve nepovoljne prilike. Ne uništava se lako seljak, dok je zdrav, radin, trijezan, štedljiv, pametan. Može naići nedaća, mogu zaredati zle godine: poplava i suša, nerodica u ljetini i pomor u stoci. Istina je i to, da danas samac na premalenu posjedu teže živi, nego što su nekada živjele jake i složne zadruge, a i u opće sve se teže živi, ali i opet sve to ne može satrti seljaka, ako se sam ne zapusti i ne upropasti. Gdje udari baš takova nevolja, da seljak ostane gô na golome, prazan na praznome, tu su rijetko kad krive nedaća ili prilike, nego su gotovo svagda seljaka zatrli pijanstvo i njegovi drugovi: nemar, nesloga, pravdaštvo, gizda, raskalašenost, bolest i t. d. Dok se uza svaku čašu iz promuklih grla razliježe: »koliko kapljic', toliko ljet'«, dotle mladež blijedi, slabi, gubi mladost i zdravlje, razum i krijepost; dotle nekoć dobri, čestiti i vidjeni gospodari zapijaju posljednji ostatak svoje djedovine, posljednji pedalj rodjene grude; dotle vrijedne i kreposne majke i žene suze prolijevaju, iščekujući iz krčme ta sina ta muža; dotle nestane časti, čestita imena, rastruje se mir i zadovoljstvo doma, sreća porodice, ljubav i medjusobno štovanje. S posljednjom čašom, koja se može kupiti, raspadne se obitelj i na prosjačkom štapu otumara u svijet, u zlo, u zločin. Pijanstvo svake godine potroši za milijune hrvatske narodne imovine, za milijune krvavim žuljevima i znojem stečene privrede i zaslužbe. Svake bi godine na milijune više privrijedili oni, koje pijanstvo odbija od rada i tje-

lesno oslabi i upropasti. Pijanstvo svake godine na milijune zadužuje posjede i imanja. Svake godine plaćaju na stotine tisuća obitelji i općine, dakle općinari, za ludjake, bolesnike i nemoćnike. Tä pijanstvo dovodi barem trećinu ludjaka u ludnice, preko polovice zločinaca u kaznione i velik dio bolesnika i nemoćnika u bolnice.

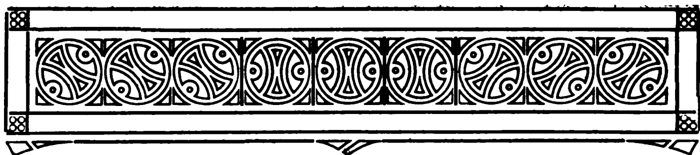
Sramotna je istina: da nema toga strašnoga poroka, mi bismo Hrvati kraj svoje čednosti i mukotrpnosti, kraj plodna tla i blaga podneblja uza svu zaostalost i sve zapreke bili zdrav i gospodarstveno jak narod, ovako smo bolestan i siromašan.

Živa je istina: ako se ne otrijeznimo, ne pomogoše nam kao narodu nikakove borbe, nikakove oduševljene žrtve. Kako ćemo do slobode, kad robujemo — piću! Da se seljak i radnik barem ne truje rakijom, da ne troši dobar dio svoje teško stečene privredbe i zaslužbe za to prokleto tobožnje jačilo, nego da mjesto toga troši za zdravu i snažnu hranu! Da se barem kanimo običajnoga pijančevanja i pijanki, pa makar gdjekad koju i preko reda sasuli u grlo! Da se barem stariji toliko čuvaju, da ne budu svojoj rodjenoj djeci na primjer! Da roditelji i škola usade i učvrste barem u novim naraštajima uvjerenje, da je pijanstvo najniža i najopasnija strast ljudska! Kad bi se svatko klonio pijana, zla društva, nestalo bi ga. »Ako je tko lud, ne budi mu drug.« Kad bi se barem većina našega naroda odlučila na trijeznost, kad bi se djevojke udavale samo za trijezne momke, a momci ženili djevojke samo iz trijezne kuće, nestajalo bi pijanstva, nestajalo pijanica. »Ako ne možemo skokom i kasom, a mi ćemo nogu na nogu« (polagano). Barem da to hoćemo i učinimo!

Imate li u svom domu koju pijanicu, odgovarajte ga i ustavljajte ga

od **svakoga pila.** Ne koristi, da ga putite na umjerenost u pilu. On i ne može da umjereno pije, pa da to još kako čvrsto u sebi odluči, još kako svečano obeća, još kako iskreno požali, što nije održao obećanja: prva čaša za grlom, i on je drugi čovjek, bez vlasti nad sobom, bez razuma. Ne pijte pred njim, jer se on ne bi mogao uzdržati. Ne podavajte mu jelo masno, slano, papreno, jer to pobudjuje volju za pilom, nego ga hranite blagom biljnom hranom. Postupajte s njim obzirno i prijazno. Često je čovjek, koji je sklon piću, od naravi dobar i vrijedan, a samo kad je pijan, pokora je i šteta za kuću. Kad je pijan, ostavljajte ga na miru. »Pijanu se i voz s puta uklanja.« Ne dražite ga prečestim i preoštrim prikorom, vrijedjanjem, jer biste ga time samo tjerali iz kuće u krčmu. Nastojte u njemu pobuditi i pojačiti vjersko i ćudoredno čuvstvo, brigu za spas duše. Time ste učinili, što čovjek može, a drugo, kako Bog dâ.





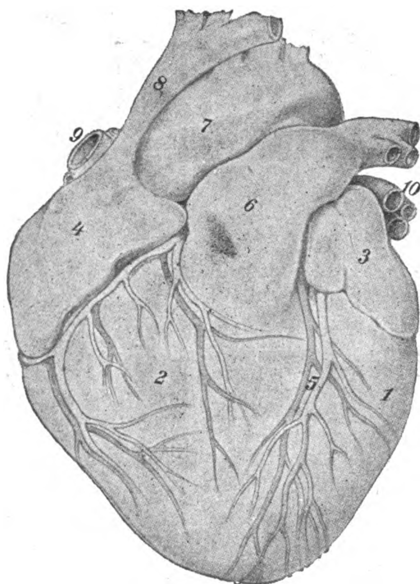
Optok krvi.

Organi za optok krvi.

S r c e se nalazi medju obim plućama u prednjem prostoru prsne šupljine. Kako je koso zakrenuto, mnogo veći dio mu je s lijeve strane od sredine tijela, a manji s desne. Srce je šuplja mišica, velika od prilike kao šaka onoga čovjeka, čije je. Oblika je nepravilno čunjasta, kojemu je osnovka izvrnuta prema gore, a zašiljasta vršika prema dolje i na lijevo. (Sl. 13.) Jedan dio prednje srčane površine dotiče se lijevih prsi, te se vide na prsima tik ispod i tik unutra od lijeve sisne bradavke kucaji srčane vršike, a u nekih ljudi i šire potresanje. Ostalu prednju i ostalu srčanu površinu prekriva lijeva pluća. Srce je obavijeno o s r d a č j e m. To je kesa nalik na kožu, a posve sobom zatvorena. Nutarnji list osrdačja prirastao je za izvanju srčanu površinu, dok spoljašnji, kojega je donji kraj prirastao za ošit, obavija srce. Izmedju ova oba lista nema u zdrava čovjeka prave šupljine, jer se oni dotiču.

Uzdužnim pregratkom dijeli se srce na lijevu (kucavičnu, arterioznu) i na desnu (krvičnu, venoznu) polovinu. Te su polovine posve odijeljene, a svaka se dijeli poprečnim pregratkom na gornje, osnovci bliže p r e t k l i j e ć e, i na donju, vršici

bližu klijetku. Izmedju svake klijetke i njezina pretklijeća ima u poprečnom pregratku po jedan otvor, koji se zatvara zaliskom, lijevo dvorogljastim, a desno trorogljastim. Zalistak ne smeta nimalo tomu, da krv teče iz pretklijeća u klijetku, ali ne da, dok je u redu, da bi se krv vraćala iz klijetke u pretkleće. Iz lijeve klijetke izlazi velika kucavica (aorta), a iz desne klijetke izlazi plućna kucavica.

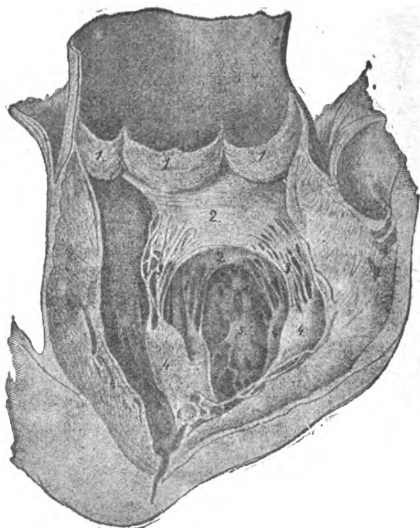


Sl. 13. Prednja površina čovječjega srca. 1. Lijeva klijetka. 2. Desna klijetka. 3. Lijevo pretklijeće. 4. Desno pretklijeće. 5. Brazda sa žiljem. 6. Plućna kucavica. 7. Aorta. 8. Gornja šuplja krvica. 9. Donja šuplja krvica. 10. Plućne krvice.

Odmah na njihovu početku, gdje izlaze iz svoje srčane klijetke, izrasli su iz njih polumjesečasti zalisci (po tri). Oni ne dadu, dok su u redu, da bi se krv vraćala iz ovih glavnih kucavica u klijetku. (Sl. 14.).

Udaranje srca biva tako, da se srčana mišica redovno steže i time sužuje srčane šupljine, a odmah zatim popušta i time ih raširuje. Kad se srčane šupljine za stezaja mišica smanje, tada tjeraju krv iz sebe, a kad se za popuštanja mišica raširе, mogu novu krv u se primati. Dakle srčana mišica stežući se tjera krv iz srca, a popuštajući prima krv u srce.

Četiri plućne krvice (zovu se krvice, premda vode kucavičnu krv) dovode kucavičnu (arterioznu)



Sl. 14. Otvorena lijeva srčana klijetka. 1. Polumjesečasti aortini zalisci. 2. Dvorogljast zalistak.

krv iz pluća u lijevo pretklijeće. Kad se stisne lijevo pretklijeće, tjera krv u lijevu klijetku, a kako se ova slijedećega trena stisne, povratio bi se dio krvi u lijevo pretklijeće, da se u taj čas ne zatvori dvorogljastim zaliskom otvor u poprečnom pregratku. Tako ne može krv, kad se lijeva klijetka stisne, inače nego da svakolika nagne u veliku kucavicu. Kod

slijedećega širenja lijeve klijetke, za kojega se ona napuni krvlju iz lijevoga pretklijeća, vratio bi se dio krvi iz velike kucavice u klijetku, kad joj ne bi u taj čas zatvorili ulaz polumjesečasti zalisci u početku velike kucavice. Isto se zbiva u desnoj polovici srca. Desno pretklijeće prima krv iz obiju šupljih krvica i tjera ju, stisnuvši se, u desnu klijetku. Kad se smanji desna klijetka, navali krv u plućnu kucavicu (zove se kucavicom, premda vodi krvičnu krv), a ne može se vratiti u lijevo pretklijeće, jer se u taj čas zatvori trouglastom zaliskom u poprečnom pregratku otvor medju lijevim pretklijećem i desnom klijetkom. Kod slijedećega širenja desne klijetke, za kojega se ona napuni krvlju iz desnoga pretklijeća, ne može se vratiti krv iz plućne kucavice u klijetku, jer su se razapeli polumjesečasti zalisci na početku plućne kucavice i zatvorili joj prijelaz u klijetku. Smanjivanje i raširivanje klijetaka i pretklijeća biva izmjenice, to jest u isti mah smanje se obje klijetke, kad se rašire oba pretklijeća, a slijedeći mah rašire se obje klijetke, kad se smanje oba pretklijeća. Svi su dakle zalisci izvanredno odlučni, jer do njih stoji stalan smjer krvnoga optoka. Kad zalisci ne djeluju uredno — a to je baš onaj dio srca, koji najčešće oboli — moguće je, da se krv vraća u srcu onamo, odakle je časak prije izašla, pa od toga nastaju zamašne i opasne zapreke i smetnje optoku (kolanju) krvi. Kad je pak srčana mišica časovito ili trajno preslaba, da svojim stezajima tjera krv, ne može ni krv uredno kolati.

Kucaj srčane vršike, što se vidi i može pipati na prsima, i krvni val (bilo), što se može pipati na kucavicama, odgovara stezaju srca. Srce (i bilo) kuca u zdrava odrasla čovjeka, u svakoga prilično stalno, 60 do 80, prosječno 72 puta u času. Novorodjenčetu kuca srce oko 170 puta u času, za svega djetinjstva broj je kucaja u času veći od 90, a tek od 15. godine približuje se broju, koji je redovno kod odrasla čeljadeta. U starca često kuca srce znatno

sporije (do 40 kucaja u času), a to i bez znatnijih promjena srčane mišice i žilja. U žena je kucanje obično i za 10 kucaja u času češće, nego u muškaraca iste dobi i jednake snage. Što je tijelo duže, to je i kucanje nešto rjedje. Poslije hranjenja kuca srce nešto brže, za gladovanja polaganije. Za tjelesnoga napora, na pr. za košnje, trčanja, plivanja, uspinjanja i t. d., radi srce jače i brže, što je tjelesna toplina jače povišena.

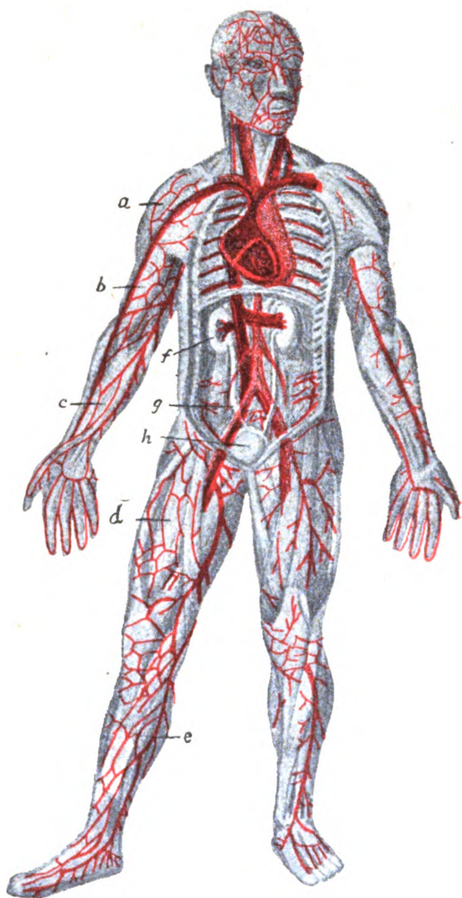
Srčana mišica može raditi samo onda, kad dobiva dosta krvi, koja joj donosi naknadu za tvari radom istrošene, a ove odvodi. Za to ima srce osobito žilje, kojega glavne grane teku brazdama na srčanoj površini. To je žilje tako odlučno za radnju srca i po tome za život, da srce brzo prestane kucati, kad se to žilje začepi.

Srčana mišica steže se samokretom, to jest sama od sebe, bez naše volje. Deblja je i snažnija u klijetkama, nego li u pretklijećima, snažnija je u lijevoj klijeci, nego u desnoj, jer klijetke imaju, a navlastito lijeva, vršiti teži posao.

Srčana mišica radi samostalno bez živčanih utjecaja, no ipak mogu njezino stezanje pojačati, ubrzati, usporiti, poremetiti, zaustaviti i t. d. snažni duševni dojmovi (na pr. veselje, zabuna, strava), koje živci prenose u mozak, a taj im odvraća podražujući srčane živce i preko njih srčanu mišicu.

Srce sámo uredjuje svoj rad, te se lako prilagodjuje sad manjim, sad većim potrebama. Zdravo srce obično ne troši sve svoje snage, nego jedan dio štedi na ostavu, ako je kod većih napora ustreba.

Žilje. U kucavice (arterije) prodire iz lijeve klijetke obnovljena (kucavična, arteriozna) krv na mahove za svakoga srčanoga stezaja i raširuje ih. (Sl. 15.) To omjereno punenje krvlju vidi se u mnogoga zdravoga čovjeka u površnim kucavicama, na pr. na strani vrata u velikoj vratnoj kucavici, na sljepočici u sljepočnoj kucavici, na podlaktici na palačnoj kucavici i t. d., navlastito pak



Žilje.

Sl. 15. Čovječje tijelo bez kože sa znamenitijim žilama kucavicama i krvicama: prsna i trbušna šupljina otvorene.

a, b, c, d, e mišići, f bubrezi, g mokraćnici, h mokraćni mjehur.

srce za tjelesna ili duševna napora jače radi. Kad se koja kucavica prореže, štrca iz nje krv u snažnom mlazu prema jakosti bila, kad više i jače, kad niže i slabije. Kucavice se sve više razgranjuju, što dalje dopiru, dok se najposlije u staničju ne razgrane u nebrojne, okom nevidljive, veoma nježne kapilarnice (vlasaste žilice), od kojih se sastavljaju guste kapilarnične mreže. U tim se mrežama počinju krvice (vene), najprije sitne, a što dalje, to se sastavljaju u sve šire, dok se najposlije ne sastave u dvije široke krvice, koje se zovu šuplje, a od kojih gornja dovodi istrošenu (krvičnu, venoznu) krv iz glave, vrata i gornjih okrajaka, a donja istrošenu krv iz ostaloga tijela izuzevši pluća; obje se sastaju pred desnim pretklijećem i u nj izlijevaju istrošenu krv.

Kucavice su jače i opružne, jer kako je krvni tlak u njima veći, nego što je u krvicama, koje su prema njima, treba da ga podnesu, da se ne bi razderale. Nasuprot krvice su tanke, raztezljive, ali neopružne. U njima ne optječe krv na mahove kao u kucavicama, nego jednomjerno, pa zato one i ne kucaju kao kucavice.

Sa žiljem je u svezi osobito živčevlje, koje djeluje na žilje, a sámo je opet u svezi sa središtem živčanim, poimence s mozgom, te prima iz mozga dojmove. Po tima svezama biva, da čovjek, kad se na pr. prestraši, problijedi, a kad se zastidio, pocrveni. Prestrava, kao silno usprečno čuvstvo, dojmi se jednoga dijela moždana, pa taj moždanski dojam prenesu živci na žilje tako, da se žilje suzi, te se u njem smanji količina krvi, pa zato koža tjelesna problijedi. A čovjek pocrveni kad se zastidio ili zabunio; jerbo se u toj prilici dojam u mozgu, nastavši od duševnoga čuvstva stida ili zabune, prenese živčevljem u žilje tako, da se ovo raširi, te se zato obilnije napuni krvlju.

Dakle se žilje ne sužuje i ne širi po slučaju, nego po utjecaju žiljnoga živčevlja.

Krv.

U odrasla čovjeka čini krv jednu trinaestinu tjelesne težine, u novorodjenčeta jednu dvanaestinu; zato je novorodjenčetu i manji gubitak krvi vrlo opasan. Vrlo pretili (debeli) ljudi imaju razmjerno prema težini tijela malo krvi, zato im je i manja snaga. U zdravomu tijelu količina je krvi gotovo stalna. Kad se mnogo pije, nestaje brzo suviška tekućine iz tijela, osobito kroz bubrege; a opet se pićem brzo nadoknadi količina krvne kapljevine, koja se izgubila žestokim proljevanjem ili jakim znojenjem.

Krv je neprovidna, ponešto ljepljiva crvena kapljevina. Ako obiluje kisikom, jasno je crvena (takova je krv u kucavicama — kucavična krv —); ako li krv nema dosta kisika, a obiluje ugljičnim dvokisom, tamno je do modrocrvena (takova je krv u krvicama — krvična krv —). Ukusa je slatkoslana. Izvan žilja brzo se (za nekoliko časa) zgruša. Kad je žila bolesna, na pr. upaljena, može se krv zgrušati i u žili, pa je i začepiti.

Krv se sastavlja od žućkaste krvne kapljevine (kojom se napune mjehuri od opeklina), u kojoj plivaju nebrojne (na milijune i milijune) krvne stanice: to su crvena i bijela krvna zrnca. Raspoznaju se samo sitnozorom.

U krvi se nalaze sve tvari, što trebaju za rast i uzdržavanje tijela i za rad svih njegovih organa. U krvi ima oko četiri petine vode, a jedna petina čvrste su sastavine, poglavito bjelančevine i soli. Osim kapljevnih i čvrstih sastavina ima u krvi i plinova: kisika i ugljičnoga dvokisa. Kisik uhvati se u plućama crvenih krvnih zrnaca i drži ih se tako slabo, da može svaka tjelesna stanica, kojoj kisika treba, crvenom krvnome zrncu oduzeti kisik, a crveno krvno zrnce, izgubivši time kisik, može ga, kad se vrati u pluća, opet uzeti iz zraka. Ugljični

dvokis srče krvna kapljevina, koja ga izdaje u plućama.

U krvi ima i takovih sastavina, koje uništuju klice uzročnice bolesti, te su prirodna obrana od njih, a ima i takovih, koje uništuju njihove otrove. Ti se ustuk-otrovi (protuotrovi) nalaze navlastito u krvi čeljadeta, koje je preboljelo kakvu zaraznu bolest, a njihova je zasluga, što neke zarazne bolesti samo jednom napadaju na čovjeka.

Krv je ona prava hrana našemu tijelu. Do nje stoji životna snaga i djelatnost svih organa. Čovjek umre, kad mu isteče premnogo krvi; slaba je zdravlja, kad ima malo krvi; kratka je vijeka, kad mu je krv nezdrava, »pokvarena«. Srce goni krv kroz sve dijelove tijela, da opteče svaku stanicu. Na tom putu njezine se sastavine neprestano mijenjaju. Krv mora uzimati hranu iz probavljala (hranu nose bijela krvna zrnca) i kisik iz zraka u plućama (kisik nose crvena krvna zrnca); mora tu hranu i taj kisik predavati svim stanicama, a od stanica mora primati ono, što je od njihova života i rada preostalo, te bi životu i zdravlju škodilo, i mora pomagati, da to ukloni iz tijela. Kod toga pako troši se krv sama, te stanice njezine propadaju, na pr. crvena krvna zrnca za 2 do 3 tjedna. I u jetri troši se mnogo crvenih krvnih zrnaca za tvorbu žuči, a stara se slegnu u jetri, u slezini i u koštanoj srči.

I bijela krvna zrnca neprestano propadaju. Krv se obnavlja od tvari iz probavljala i iz pluća, a njezine se stanice stvaraju u osobitim organima: crvena krvna zrnca nastaju u crvenoj koštanoj srči, a bijela u mezgrovnom tkivu (to su mezgrovne žlijezde, slezina, koštana srč, mezgrovno tkivo u crijevima i t. d.).

Hranila iz hrane, što ih nose bijela krvna zrnca, hrane svaki organ, sve njegove stanice. Pored toga iz hranila stvaraju se osobiti sokovi, potrebni različnim radnjama, na pr. pljuvačka, žuč, suze, ili pak od izgaranja hranila nastaje neka radnja, na pr. u

mišičju, u mozgu. Prema tim različnim svrhama imadu mnogi organi, na pr. pluće, jetra i drugi, dvostruko žilje: jedno im donosi samo hranu, a drugo donosi tvari potrebne njihovoj djelatnosti.

Svakome organu treba dosta krvi za njegovu djelatnost. Što više mu krvi pritječe, to više može organ raditi i to se snažnije može razvijati, dok organ, koji ne dobiva dosta hrane, ne samo slabi, nego se i smanjuje. Zato se na pr. gubi mišičje za teških i dugotrajnih bolesti.

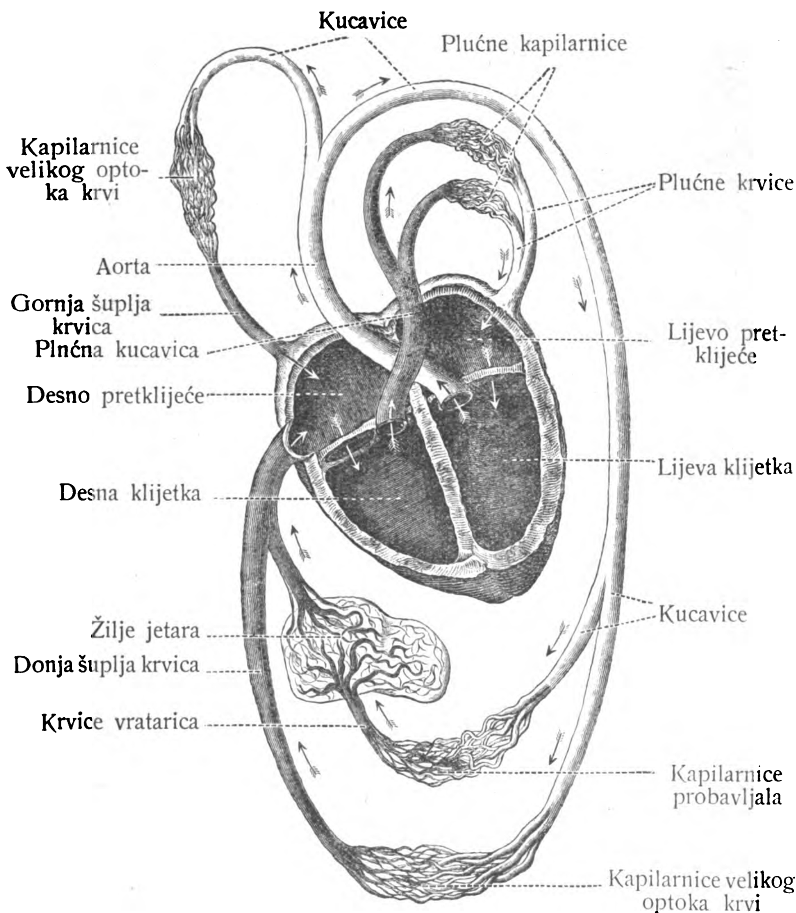
Toplota, koja nastaje od izgaranja hranila u stanicama, veoma je odlučna po urednu djelatnost svih organa. Trajna znatno povećana ili znatno smanjena tjelesna toplina pogibeljna je i po život. Zato je tako štetno i opasno djelovanje na pr. jake i trajne vrućice, sunčane ožege (sunčanice) i t. d. Isparivanje kože i razdioba krvi po koži uzdržavaju tjelesnu toplinu od prilike jednakom.

Krv se čisti od štetnih i otrovnih istrošaka staničnoga života i rada tako, da se neki, na pr. mokraćina, izlučuju kroz bubrege mokraćom, neki, na pr. ugljični dvokis, nestaje kroz pluće izdisavanjem, a opet neki, navlastito posljeci umora, izlaze iz tijela znojenjem. Krv se čisti i u jetri, odlažući u njoj istrošena krvna zrnca.

Optok krvi.

V e l i k i i l i t j e l e s n i o p t o k k r v i (Sl. 16.) počinje se od lijeve klijetke. Iz nje izlazi velika kucavica (aorta), koja nosi kucavičnu, to jest u plućima kisikom, a iz probavljala hranom obnovljenu krv u sve dijelove tijela. Velika se kucavica najprije ponešto uzdiže, potom skreće u luku natraške prema kralješnici i silazi pred njom kao prsna i trbušna velika kucavica u zdjelište, gdje se dijeli na dva ogranka za oba donja okrajka (noge). Od njezina luka uzlaze kucavice i dovode krv glavi, vratu

i gornjim okrajcima (rukama), dok od velike kucavice u prsnoj i trbušnoj šupljini izlaze kucavice za organe tih šupljina.



Sl. 16. Optok krvi (shema).

Kad se srce stegne, nagne kucavična krv iz lijeve klijetke kroz kucavice do u kapilarnične nji-

hove mreže po svem staničju. Ovdje prelaze iz krvi u staničje one tvari, koje su potrebne za hranjenje i djelatnost staničja, to lakše, što krv struji jednomjerno bez prekida, a znatno polaganije nego u kucavicama. Kad krv preda kisik i hranila stanicama, primi od njih posljetke njihova rada i života, pa tad se istrošena, krvnična krv vraća kroz krvice u desno pretklijeće. Tu se završuje veliki optok, a počinje se mali ili plućni optok. Iz desnoga pretklijeća teče ona istrošena, krvična krv, nesposobna da hrani, jer nema kisika, u desnu klijetku, a iz ove teče plućnom kucavicom i njezinim granama u pluće, gdje se one razgranjuju oko plućnih mjehurića, u kojima ima zraka, u plućne kapilarnične mreže. Ovdje krvična krv predaje ugljični dvokis i druge plinovite štetne ili suvišne sastavine, a prima kisik iz zraka, te postaje kucavičnom, to jest opet hranovitom. Iz onih mreža u plućama vode četiri plućne krvice kucavičnu krv u lijevo pretklijeće, iz njega prelazi krv u lijevu klijetku, od koje se opet počinje veliki optok krvi. Kada god se srce stisne, potisne jedan (i to hranoviti) dio krvi iz lijeve klijetke u tijelo do u stanice, a drugi (i to istrošeni dio) potisne iz desne klijetke u pluće; a kada god se srce raširi, primi u desnu klijetku istrošenu krv iz tijela, a u lijevu klijetku primi obnovljenu krv iz pluća. U lijevoj je klijeci svagda obnovljena, kucavična krv, a u desnoj je svagda istrošena, krvična.

Tako je svakome srčanome dijelu i žilju, što iz njega izlazi, namijenjen odredjen zadatak, pa zdravlje i život stoji do toga, da li svi dijelovi svoj zadatak uredno vrše, a vrše ga bez prekida dan i noć, dok život traje.

Cuvanje organa za optok krvi.

Srce je svakako najznatniji tjelesni organ. Čim prestane djelovati, čim stane, prestaje život. Budući

da je srce i žilje odlučno po zdravlje, snagu i život, donose srčani i žiljni razboli teške posljedice i opasnosti sa sobom, pak treba da ih se svatko čuva, što se više može. Svakako je lakše uzdržati srce i žilje zdravo, nego li oboljelo ozdraviti.

Mnoge bolesti srca i žilja možemo zapriječiti urednim i razboritim životom. Zdrava hrana, zdrav stan, uredan i tjelesni i duševni život uzdržat će u zdravu tijelu i zdravo srce i žilje. Samo onih srčanih razbola žalibože ne možemo zapriječiti, koji se često razviju kod zaraznih bolesti, osobito kod škrleta, grônice (difterije) i t. d., jer ne umijemo ovih bolesti posve ukloniti. Sve, što u tome možemo za obranu svoju i svoje porodice učiniti, jest, da strogo osamljujući zaraznoga bolesnika i savjesno raskužujući klice uzročnice zaraze priječimo zarazne bolesti, da se ne šire i ne preotmu mah.

Srce često oboli od neuredne hrane i nezdrava života. Ono se umori i oslabi, kad se hraniš neuredno ili neprikladnom nehranovitom hranom, ili kad dišeš nezdrav zrak u vlažnu, mračnu, tijesnu, nezračenu stanu, ili kad noću često bdiješ mjesto da spavaš i t. d. Srce se može razboljeti, kad tijelom odviše i preteško radiš, kad ne porazdijeliš razborito svoga posla, nego tjedne i mjesece dangubiš, a poslije toga se naprežeš dan i noć, da bi nadoknadio zanemareno i t. d. Srcu i žilju svako je žestoko piće (žesta) otrov: od njega se srčana mišica izradja, a žilje tvrdne, te se ovapnjuje. I pušenje škodi srcu i žilju, osobito ako se mnogo puši duhan jak nikotinom. Srčani zalisci rado se upale, kad tijelo oboli od reumatizma (kostobolje, zglobnih upala i t. d.), pa onda ne dostaju, te krv ne ide u srcu onim smjerovima, kako bi trebalo. Kako je reumatizam obično posljedica »prehlade« (»nazebe«), čuvajte se prehlade, pa ćete očuvati i srce.

Zdravlje svih organa stoji do zdravlja krvi, a opet krv je zdrava

samo u zdravom tijelu. Uzdržite li dakle zdravim sve tijelo, uzdržat ćete zdravu i krv.

Krv je slaba (u njoj je premalo crvenih krvnih zrnaca) često kod djevojaka, koje se stežu steznikom, ili jedu bilo premalo, bilo neprijatnu hranu, ili stanuju u nezdravu stanu, ili bdiju cijele noći plešući u zadušljivoj plesaoni i t. d. Kad djevojka zdravo i razborito živi, ne će je stići ta krvna nepravilnost (bljedica).

Od otrova krvne bolesti, sifilisa, bolesna je krv i žilje i po njima cijelo tijelo. Živite svi po zapovijesti Božjoj i prirodnom zakonu ćudoredno i kreposno, pa ne ćete za tu strašnu bolest ni znati, ni trunuti ni ginuti od nje.





Tjelesna toplina prema okolnoj toplini.

U živu se tijelu izgaranjem hrane (probavom) neprestano tvori toplota, a na tjelesnoj se površini njezin suvišak odaje, tako da je tjelesna toplina, dok je tijelo zdravo, svagda, i ljeti i zimi, jednaka (oko 37 stupnjeva po Celzijevu toplomjeru — 37° C —). Svaka znatnija smetnja u tijelu očituje se i povišicom tjelesne topline.

S rijetkim izuzetkom naše je tijelo toplije od zraka oko nas, te ono gotovo neprestano daje od svoje topline. Da bi taj gubitak bio što manji, odijevamo se odjećom i obuvamo se obućom, koje loše provodi toplotu iz tijela u vanjštinu. Osim toga čuva se tijelo od prekomjerne ohlade tim, što pojačava svoju toplinu hranom, koja izgarajući (probavom) u tijelu tvori jaku toplotu. Zato zimi pristaje i treba masna hrana, na pr. slanina. Tijelo se ugrijava i življim radom, te se zato izvan doma zimi živo krećemo.

Ipak tijelo treba da i daje od svoje topline. Kad tijelo ne bi odavalo topline, nagomilavala bi se u njemu, te bi se ono tako uzvrućilo, da bi čovjeka udarila omara. Omara i udari kadšto ljude, koji naporno rade ili dugo hodaju i t. d. ljeti na sunčanoj

žezi, a u sparnu i vlažnu zraku, u kojemu se tijelo ne može znojenjem ohladjivati; vruće kože i zažarenih lica ti ljudi omlitave, zateturaju, u glavi im se zavrti, pred očima im se zamrači, obnemognu i najposlije se, ako nema pomoći, onesvijeste.

Nutarnjost tijela odaje toplinu kroza sluznice, a vanjska površina tijela kroz kožu. Toplina sluznice usne, ždrijelne, jednjakove i želučane zagrijava jelo i pilo, ako su, ulazeći u tijelo, hladniji nego tijelo. Jednako toplina sluznice u gornjim disalima i u plućama ugrijava udisani zrak, koji je obično hladniji od tijela. Ali veći dio svoje topline odaje tijelo kroz svoju kožu u okolnu vanjštinu i to poglavito time, što se koža isparuje i znoji, a nešto i time, što se koža prozračuje i polagano propušta toplinu. Od vrućine čuva se tijelo i hladnim pićem. Umjereno hladno piće nije ljeti nipošto škodljivo i opasno, nego je pače prijeko potrebno, jer tijelo treba da nadoknadi tekućinu, što ju znojenjem izgubi. Ali studeno ili ledeno piće može vam naškoditi, ako ga pijete vrući, ili ako ga pijete naglo i mnogo, a uza to mirujete, nego studeno piće pijte polako i umjereno i odmah se krećite. Od vrućine štiti tijelo i laka, svjetla odjeća, laka obuća, pa lako i prozračno pokrivalo za glavu. Sve to blaži žar sunčanih zraka, a dopušta, da tijelo odaje svoju toplinu.

Odjeći je dakle i **obući** glavna svrha, da čuvaju tijelo od ohlade izvanjom studeni, vjetrom, vlagom, i opet od uzvrućivanja izvanjom toplotom (žarkim sunčanim zrakama). Uza to treba da odjeća i obuća propuštaju, kad i koliko treba, tjelesnu toplinu u zrak, i time da čuvaju tijelo, te se u njemu ne bi toplota nagomilavala.

Za tjelesno rublje osobito su zgodne tkanine, koje propuštaju zrak i onda, kad se ovlaže znojem, te ne smetaju isparivanju i prozračivanju

kože. Zato je vuneno rublje zdravije od platnena ili pamučna, naročito kod tjelesnog rada. Ovo je doduše meko i dobro se nosi na tijelu, ali lako upija znoj i lako ga se napije, te se njegove šupljinice ispune njim, a onako vlažno prilijepi se na tijelo i nezdravo hladi kao kakav vlažni oblog. Taj je hlad neugodan osobito u hodu i u radu, a može i naškoditi: u vlažnu se rublju možemo i usrijed ljeta »prehladiti« (nazepsti), kad na pr. sjednemo na vjetru ili kad legnemo na hladniju zemlju. U drugu ruku, kako se koža ne može isparivati i znojiti, dok se vlažno platneno ili pamučno rublje lijepi uza nju, ugrije se od toploga tijela i samo to rublje, pa se toplina zaustavlja u tijelu, koje će se odviše ugrijati. Platneno rublje po gotovo nije za slabu i mršavu čeljad, ni za one, koji su se tek pridigli od bolesti, ili koji se u svome poslu često uzvruće, uznoje, pa se opet izlažu studeni. Ljeti treba da nosite uz tijelo tankotkano vuneno ili pamučno rublje, a zimi vuneno ili platneno ili pamučno od debljih vrsta tih tkanina.

Rublje, i tjelesno i posteljina, neka je bijelo. Mnogi nose i upotrebljavaju šareno rublje: jastučnice, navlake na perinama i pokrivalima, košulje, dječje opravice, čarape i t. d. U tome da je neka štednja, jer da se šareno rublje manje prlja od bijeloga. To je puka zabluda. Iste vrste tkanina prima nečistoću na isti način, bila bijela ili zagasita ili šarena. Sva je razlika samo u tome, što se nečistoća na bijelome odmah opaža, a na šarenom se ili zagasitom opazi teže ili kasnije. Šarenim dakle rubljem štedi jedino na poslu nečista domaćica, jer ga ne treba izmjenjivati i prati, kad se čini čisto, premda je već posve uprljano, a možda i zaraženo. Bijele se tkanine i bolje operu, jer ih možemo popariti vrelom vodom i sapunom isprati, a najposlije i lugom (cijegjem) tako izlužiti, da u njima ne ostane ni traga kakove nečisti ili koje zarazne klice. Boje pak bojadisanih tkanina obično su

tako nepostojane, da se zaprljano šareno rublje obično ne smije čistiti ni popariti ni nasapunati, a kamo li izlužiti, a onda se i ne očisti valjano. Stoga nemojte nositi na tijelu ništa, što se ne da dobro oprati. Tkanine, što se kupuju, često su bojadisane i otrovnim bojama, pa kad se dodiraju gole i od znoja vlažne kože, mogu svojim otrovom uzrokovati upale, prišteve, ospe i t. d., osobito na mjestima kože, gdje se ona jače znoji, a više tare. Prema tomu u čiste i savjesne domaćice bit će bijelo i rublje i posteljina za svu čeljad, a naročito za djecu. Ako djeca i ne biraju, a najviše mažu, ipak su za nečistoću najosjetljivija: mnoge dječje bolesti nastaju samo od nečistoće.

Na selu često perete rublje i posteljinu u hladnoj vodi, na potoku, u rijeci i t. d. Tako se rublje ne opere, kako bi trebalo, jer samo vrela voda ispere svu nečistoću, smrad i otrove od bolesti, i uništi zarazne klice. Zato svakako perite vrelom vodom i sapunom ili lugom barem rublje i posteljske prostirke i navlake bolesnikove ili poslije mrtvaca.

Ako domaćica propusti, kad je red prati, ili ako domari nemaju dosta za preodijevanje, pere se rublje na brzu ruku, pa se valjano ne opere i dobro ne osuši, nego se njim onako vlažnim odjenu. U vlažnu rublju čovjek se lako »prehladi« (nazebe) i dobavi raznih boljetica, naročito s rana proljeća, s kasne jeseni i zimi za kišovitih, vjetrovitih, maglovitih i hladnih dana. Perite rublje, da bude na vrijeme čisto i suho. Danje rublje mijenjajte što češće, a za noć odjenite se svagda osobitim i čistim. Niti je čisto niti je zdravo, da spavate u rublju, u kojem ste proveli cio dan i obavljali teške poslove, uznojili ga i uprašili.

U zaškrobljenim (uštirkanim) krutim košuljama zimi je hladno, jer previše odvode

tjelesnu toplinu, a ljeti opet priječe, da se koža isparuje i da odaje prekomjernu tjelesnu toplinu, pa zato nam je u njima vruće. S tih razloga su mekane košulje zdravije od zaškrobljenih.

Rublje pregledavajte i krpajte, pošto je već oprano. Nije zdravo prekapati po uprljanom rublju i posteljini, a nije uredno, kad je poderano. »Bolja je zakrpa, nego rupa.«

Svaki domar, pa i svako dijete, neka ima svoje osobite rupce, ručnike, otirače i t. d. To je naročito odlučno i prijeko potrebno u krajevima, gdje ljudi boluju od *trahoma*. Ta dugotrajna, opasna i zarazna očna bolest ponajviše se prenosi baš zajedničkim rubljem, pak nečistim rukama, orudjem, jedalima, u opće svim, do čega dopre zamazani iscjedak (gnoj) iz oboljela oka.

Tkogod oboli na očima, neka ih ne tare rukama, nego neka ih blago briše svojim rupcem, a nikome neka ga ne posudjuje, neka se u pranju služi svojim zasebnim ručnikom, pa i ne znao, da li je baš obolio od trahoma. Naime od trahoma oboli najprije očna veznica, a isprva kadšto tako lako, da oboljeli i ne sluti kakovu opasnu očnu bolest, nego mnije, da mu se oko samo natrunilo prašinom ili trunjem i nešto se podražilo.

Žepni rubac poglavito pomaže, da se održava tjelesna čistoća. Njim brišemo znoj i prašinu s lica i čela, brišemo oči i sušimo suze, njim zaklanjamo lice, kad kišemo, kašljemo i pljujemo, u nj se usečemo. Kad sve to činimo mjesto rupcem rukom, koja je od prije jedva kad čista, nemojmo se čuditi, ako nam znadu dosadjivati prištevi, gnojanice, kraste, ječmenci, ili ako se dobavimo kakove ospe, lišaja, vrbanca i t. d. Ali i prljav rubac može uzročiti, što i prljava ruka, a može i zaraziti povredu ili skorašnju ranu na tijelu, ako se njim povije. *Dakle čisto, uredno i oprezno čeljade služit će se svagda čistim rupcem*, po

gotovo će ranu povijati samo skoro opranim i posve čistim.

Rubljem, a po gotovo odjećom treba tijelo štititi drugačije zimi, a drugačije ljeti. U vas se na tu razliku premalo pazi, pa vas je vidjeti zimi u košulji i u gaćama, a ljeti u kožuhu. Zima može, ali i vrućina može škoditi zdravlju, pa se treba braniti od obadviju. Već nas sama priroda na to upućuje. Životinje imadu svoje zimsko i svoje ljetno odijelo. Čim grane proljeće, počnu gubiti svoje gusto, toplo runo, dlaku i perje, koje ih je branilo od studeni, pa dobivaju drugo, a to je redje, lakše i tanje, kako će bolje podnositi ljetnu vrućinu. Tako i čovjeku treba druga odjeća ljeti, a druga zimi.

S proljeća i jeseni vrijeme se i toplota zraka znadu često i naglo mijenjati, pa treba paziti, da ne ozebete i opet da se ne uparite. Ne odijevajte se po koledaru, nego po vremenu. Malena djeca trebaju tople povoje i jastučiće, jer im tijelo još ne umije držati toplotu, a stari ljudi slobodno se više tople, jer im krv sporije kola, pa je zato i manje tjelesne topline.

Ljeti se toplina nagomilava u tijelu, jer se manje može odavati u topli, okolni zrak, a tjelesni ju rad umnožava. Od toga postaje tijelo tromije i ljenije, te mu je svaki posao teži i mučniji, nego za hladna vremena. Kad biste tijelo pretoplo odijevali, izgubilo bi svu svoju okretnost, svježinu i čilost, te biste postali još tromiji, radili biste još teže i manje uradili. Zato je ljeti tanka glatka platnena odjeća prikladnija od svake druge. Platno je lako i ugodno, pa ako i dobro vodi okolnu toplotu do tijela, ali i brzo propušta tjelesnu toplinu u zrak. Osim toga platno manje prima i drži prašinu, lako se opere i očisti, svijetle je boje, a svijetle tkanine za polovicu manje griju nego tamne.

N e n o s i t e l j e t i d e b e l e o d j e ć e n i k o ž u h a. Ima naših krajeva, gdje je i ljeti hladno zorom, pa kad izjutra krenete od kuće, obučete zimsko debelo odijelo ili pače kožuh. Kasnije se u vrućini i na suncu u njemu kuhate, znojite se (potite se), zapušete se i više hučete, nego što pravilno dišete, teško gutate pljuvačku i jedva govorite. Tako ste »navikli«, pa vam se čini, da i ne ćutite vrućine, da vam ne smeta. Ali u istinu, ako i navika može mnogo, tako velikih nepravilnosti ne može ni ona da savlada bez štete zdravlju i snazi. Od onakova nezdrava uzvrućivanja tijelo slabi i opada, gubi okretnost i krepkost, a s njime gubi se i volja za rad i otpornost prema bolestima. Znoj je već po sebi ljut i razjeda kožu, a još je ljući, kad se ne može isparivati, nego se ustoji. Stoga je u ljudi, koji se pretoplo odijevaju, pa onda i preko reda znoje, a ne presvlače se, redovno se ne peru i često ne kupaju, koža obično bolesna: izasula se kakovim osipom, okrastala se, isprištila se, ojela se i t. d. Naročito je to ondje, gdje se tare koža o kožu ili o rublje, ili gdje se već po prirodi jače znoji, a znoj se duže drži, na pr. u naborima na šiji, pod pazuhom, u preponama i t. d. Tih nadraženih i upaljenih dijelova kože rado se uhvate klice uzročnice gnojenja i drugih zaraza, pa su ondje česti čirovi, gnojanice, vrbanac, crni prišt (zlić) i t. d.

Z i m i ne idite u košulji i u gaćama, nego preko rublja nosite zimsku odjeću od debele meke, čupave vunene tkanine tamne boje. Vuna, a osobito krzno loše vode toplotu, dakle dobro čuvaju tjelesnu toplinu. U hodu i poslu krzno je pretoplo, osobito za mladje ljude, pak se nosi samo u redjim prilikama, na pr. kad se zimi putuje na kolima.

D o š a v š i u s o b u, o d m a h s k i n i t e g o r n j e h a l j i n e (kabanicu, kožuh i t. d.), a ne sjedite u njima, da se ne uznojite, ne uparite, jer biste se, izišavši vrući napolje, obično »prehladili« (»nazebli« biste). Zato n i s u z g o d n i d e b e l i

vuneni ili pamučni ili krzneni (grudnjaci) prsluci, što ih nosite odmah preko košulje. Ne skidate ih cio dan, nego se u njima i u sobi znojite i parite, pa se izišavši napolje »prehladite«. Nosite ih samo onda, kad za ciče zime ili oštra vjetra izlazite na duže vremena iz kuće, a skinite ih odma, čim udjete u sobu.

Ne toplite vrat. Ne zaklanjajte ga i ne zametajte ga platnenim ili vunenim ili pamučnim rupcima, nego neka je prost i zimi. Baš oni dijelovi tijela, koji se mnogo tople i zamataju, da svježi zrak ne bi do njih dopro, raznježe se s vremenom tako, da poslije ne podnose ni najmanju toplotnu promjenu ni najblažu zračnu struju. Kad ih tako raznježene i oćutljive slučajno odgalite, ili se rubac na pr. oko vrata pomakne ili odvije, pa odgaljeno tijelo dohvati i slaba struja svježega zraka, eto vam promuklosti, kašlja, ždrijelnih upala, razgnojenih žabica (krajnika) i t. d. Vrat se najčešće »prehladi« i oboli baš u one djece i odrasle čeljadi, koji ga brižno zamataju i tople. Djeca oćutljiva vrata radje uhvate i teške zarazne bolesti, koje najprije napadaju vrat, na pr. grônica (difterija), škrlet i t. d. Oprezno čeljade dakle ne će zamatati i topliti vrata ni sebi ni svome djetetu, izuzevši rijetke zgode, kad za krute zime ili studena vjetra mora duže putovati u otvorenim kolima ili pješice. Nasuprot, vrat će i prsa redovno prati hladnom ili mlakom vodom, da budu što manje oćutljivi za vrijeme spoljašnje toplote.

Ženama su zimi kraj otvorenih prema dolje košulja i sukanja krila, trbuh i krsta nezaštićeni, pa zebu, a često i »nazebu« (»prehlade« se). Zimi trebale bi žene da izvan kuće nose na donjem tijelu vunene ili flanelne ili pamučne gaće. Svakako bi to bilo kud i kamo potrebnije i zdravlju korisnije, nego što već i na selu i zimi nose tanke satine, pikete, svile i kako se sva ta gizda zove, radi koje se i gladuje i porodica razganja.

Odjeća ne valja da je odviše teška, jer bi umarala, ni odviše tijesna, jer bi tištila i stezala ili vrat ili prsa ili u pasu, te ne bi dala, da krv uredno kola, da pluća pravilno i duboko dišu, a i smetala bi kretanju. Ljeti neka je odjeća prostrana, a zimi neka više prianja uz tijelo.

I pokrivalo glavi treba da je prema godišnjem dobu. Ljeti pokrivajte glavu jednostavnim slamnim šeširom široka oboda, da se vlasište (koža na glavi) može prozračivati i isparivati, a da oči, vrat i zatiljak budu zaklonjeni od živih sunčanih zraka. Pod teškim i toplim pokrivalom čovjeku na ljetnoj vrućini buči glava, zuje uši, trnu prsti, a znade ga uhvatiti i teška glavobolja, pa i mučnina.

Zimi pokrivajte glavu pustenim ili suknenim ili vunenim šeširom ili kapom od koje izmedju onih triju tvari. Pod pretoplim, preteškim i pregustim pokrivalom ne može se koža i kosa zračiti i isparivati, pa se koža rado oprhuta i ospe, mnogo se znoji, a kosa ispada. Povrh toga koža na glavi raznježi se i postane tako osjetljiva, da može svaka hladnija zračna struja uzrokovati »prehladu«. Zato šubara nije nikad, pa ni zimi, prikladno pokrivalo glavi. Teška je i topla, pa se pod njom glava upari, po gotovo, kad ni u pregrijanoj sobi ne skidate šubare s nje. Kad onako zagrijanu i znojnu glavu uhvati hladniji vjetar ili promaha (propuh), čovjek se »prehladi«: taj prokiše, promukne, prokašlje, a toga zatrga u uhu ili u čeljusti (u zubu) ili u licu ili u glavi i t. d. »Čizma glavu čuva, a šubara ju kvari.« Neki ćelavci raznježe svoju glavu tako, da bez kape ili šubare i ne liježu, ali baš zato odmah kišu i kašlju, čim glavu i malo otkriju, na pr. da koga pozdrave. Ni ćelavac ne treba drugačije pokrivati glavu, nego bujnokoso čeljade.

Obuća je možda odlučnija po zdravlje, nego odjeća. »Čizma glavu čuva . . .«, a često ju doista

i sačuva od štete i bolesti. Teško je ići zimi bos, a teško i ljeti, kad je zemlja ugrijana. *Za vlažna i hladna vremena ne idite bosonogi*, jer noge (stopala) lako pozebu, a prozeble rado povode bolesti, za koje velimo, da dolaze od »prehlade«. — Bolje je platit postolaru, nego ljekarniku. — Ljeti opet obuća štiti noge od vrućega tla. Svagda pak obuća čuva noge, da se ne povrijede o trn, o staklovinu, o čavao, o šiljast kamen i t. d., da ih ne ubode kukac, ne ujede zmija i t. d. Takova nezgoda češće stiže bosonogo čeljade, pa kako se povreda na nozi lako zarazi, upali i razgnoji, eto obično duge muke i dangube. Rane se na nozi znadu zaraziti i klicama uzročnicama grčevitoga kočila (rošca), a onda je život u najvećoj opasnosti.

Noge (stopala) su dio tijela najudaljeniji od srca. Srce treba da uredno i zdravo radi i u običnim prilikama, kako bi i noge dovoljno opskrbljivalo krvlju, a treba da se napreže, ako se kolanju krvi u nogama postavljaju smutnje i zapreke. Takova je smutnja, kad se čeljade, obično žensko, steže u pasu, pa se tim stezanjem pritiskuju velike krvne žile, koje vode krv u noge i iz njih ju odvode. Jednako zaustavljaju uredno kolanje krvi u nogama prečvrsto stegnute podveze ispod ili više koljena. Po gotovo zapinje kolanje krvi u uskoj obući. Od svega toga može malo krvi pritjecati u noge, slabo iz njih otjecati, dokle se u njima krv slabo obnavlja, pa ih slabo grije, te su onda noge hladne i tako ozebu, a često povedu »prehladu«. Podvez, bilo napružne vrvce, bilo pružne od gume, kojima se podvezuju čarape, tište krvne žile, naročito žile krvice, i ne dadu, da krvična krv uredno otječe, nego zastaje u nozi. Od toga se, osobito u žena, krvice raširе (ogukave), koža se oprišti i upali.

Muškarci bolje bi činili, da se ne stežu u pasu remenom, nego da nose hlače sa poširokim poramenicama. Žene neka ne nose steznika, nego po

košulji udoban, ljeti platnen, zimi vunen ili flanelan pršnjak, koji pristaje tijelu. Suknje neka zapučaju (zakopčavaju) za taj pršnjak, ili neka ih nose kao muškarci hlače o poširokim poramenicama. Pružne (od gume) *podveze za čarape bolje su od nepružnih, a nikoje ne stežite prečvrsto.*

Čarape (bječve, dokoljenice) čuvaju prirodnu toplinu noge. Najbolje je čuvaju vunene čarape, pa pamučne, a za ovima končane i svilene. Redje pletene vunene ili pamučne čarape najbolje dopuštaju, da se noge isparuju. Čarape treba da pristaju nozi i gnjatu. Nepristale čarape naberu se na grani (u spletu) stopala, ili se natežu i tište na peti, dok se ne razderu, a žulje i ojedaju kožu. Jednake su neprilike od poderanih ili traljavo pokrpanih čarapa. Čarape neka su vam čiste, skoro oprane, a često ih mijenjajte, da se ne bi zasitile znojem, jer onda ga ne bi mogle više upijati, nego bi znoj zaostajao medju prstima, izjedao bi im kožu i rastvarajući se zaudarao bi (tako nastaju »znojave noge«). I obojci treba da su čisti i spretno oko noge omotani, da ne bi žuljili.

Noge ne valja mnogo topliti, jer se, na pr. kod dvostrukih vunenih čarapa, u sobi koža na nozi raznježi, krvne se žile raširе, krv življe pritječe i jače grije, pa kad se ovako pregrijanim nogama izadje napolje, čovjek se lako »prehladi«.

Obuća treba da je skrojena prema nozi, pa zato ide na lijevu nogu samo lijevi, na desnu samo desni opanak, ili cipela, ili čizma. *Nosite samo pristalu obuću, sprijeda poširu, a oniskih i plosnatih potpetica.* U tijesnoj (šiljastoj, prekratkoj, preuskoj, premalenoj i t. d.) obući noge se gnječe, nagrdjuju, spljoštavaju, kržljave, bole, zimi lako ozebu, prsti se grče i pomještaju, koža se znoji preko mjere, ojede se i ožulji

poslije duga hoda. »Tijesna obuća — sakata noga.« U preširokoj opet obući teže se hoda, a koža se ojeda i guli. Kad šiljasta tijesna obuća stiskuje i tišti nožne prste, odeblja im koža, a gdje je pritisak najjači, stvori se tvrd žulj: kurje oko, koje znade ljuto boljeti. Gnječeni prst i izmiče i najposlije izmakne pritisku, te se složi kadšto pod susjedni prst, kadšto preko njega, i u tome položaju ostane. Takovim nakrivljenim prstima često uzrastu nokti u kožu, koža im se rado ožulji, ojede i t. d. Visoke potpetice (pete) na obući nespretne su i pogibeljne. Kod visokih potpetica noge su prema gnjatu vazda ispružene, a to umara. Od umora lako popuste zglobne veze, pa se onda noga iskrivi ili pretegne, a znade se i sklecnuti koji nožni zglob. Dakle se s visokim potpeticama nestalno i teško hoda, a boli često segnu sve u krsta i kukove.

Ne obuvajte obuće na golu nogu. Goloj nozi je hladnije u obući, nego da je bosa, jer koža obuće ne drži toplotu i ne grije.

Nosite svagda cijelu obuću. Poderana ili napukla propušta vlagu, pa se ovlaže čarape ili obojci, te su noge u njima stalno hladne. Vlažne čarape ili obojci neprestano oduzimaju tijelu toplinu, a i to povodi bolesti od »prehlade«. »Bolje je i bos, nego u mokrim obojcima.«

Naši opanci nisu zgodna obuća za vlažna i studena vremena. Niski su, plitki i otvoreni, pa čim padne malo jači snijeg ili se okiši, ne čuvaju nogu. Obojci se ili čarape u opancima lako smoče ili zaliju, da voda sve bućka u njima, pa su vam onda noge vlažne i hladne. Dok hodate, noge se još nekako ugriju, ali kad stojite ili sjedite ili ležite, javi vam se ona neugodna vlaga i hladnoća odozdo, pa vam jeza prolazi cijelim tijelom. Ako se odmah ne izujete i ne obujete suho, tada vam je hladno, ma se uz peć grijali. Ne koristi, da prije opanaka navučete još kako debele obojke i čarape. Kad se smoče obojci ili čarape, noge su

vam to dulje vlažne i hladne, što dulje i što više toplote iz samoga tijela treba, da se ispari ono mnogo vlage iz debelih obojaka ili čarapa. Vlažne hladne noge poremete vam optok krvi u tijelu i često povedu posljedice »prehlade«.

Ako vam se obuća smoči, odmah se preobujte u suho, čim prestanete hodati. Zamjenjujte mokru obuću suhom naročito djeci, čim stignu kući iz škole, s paše ili od kud druguda. Nestašna djeca često još hotimice traže baš najdublji snijeg, najveće blato, pa zato im je obuća u kišno ili snježno doba obično mokra. Trebalo bi urediti u seoskim školama, da se djeca, došavši mokre obuće u školu, preobuju u suhe čarape ili obojke i papuče, a mokra da se obuća suši na hodniku, do časa, kad im se bude vraćati kući. Kad bi o mokru vremenu dijete donosilo u torbici u školu par suhih čarapa ili obojaka i papuče, pa se ondje preobulo, svakako bi bilo medju seljačkom školskom djecom manje bolesti i zaraze poglavito baš radi toga, što prokisle odjeće i mokre obuće prosjede nekoliko sati u pregrijanoj školskoj sobi. Mokra je odjeća i obuća obično i glavni uzrok, što je zimi u seoskim školama i seoskim sobama zrak zaparan, nesnosan i zdravlju veoma škodljiv.

Više puta spomenusmo »prehladu« (»nahladu«, »nazeb«). Prehlada nije bolest, nego je samo povod i posrednik mnogim bolestima. To su: katar nosa (kihavica), grkljana (promuklost), dušnika i uzdušnica (kašalj), upala ždrijela (natečene žabice ili krajnici, boli, kad gutaš i govoriš), glavobolja, vrućina, influenca (rorina), reumatizam (trganje, sijevanje, žiganje u kostima — kostobolja —, u zglobovima i mišicama), upale crijeva (zavijanje u crijevu, proljevanje), a kadšto i teške bolesti, na pr. upale pluća ili porebrice ili bubrega i t. d. Na bolesti od »prehlade« naginje jedno čeljade više, drugo manje. Na slabašne ljude navaljuju sve bolesti, pa

i one od prehlade, češće i jače, nego na jake. Ali i čovjek slabašna tijela može uz razuman život ojačati, dok nerazborit čovjek može potkopati zdravlje i tijelu snažnu od naravi. Protiv naginjanja na »prehladu« jača pranje hladnom vodom, kupanje i plivanje, tjelesni rad u svježem zraku i za svakojakoga vremena, pa zdrav stan, navlastito zračna spavaonica.

Čovjek se ne »prehladi« (»ne nazebe«) upravo od zime, nego od znatnih i naglih promjena u toploti. Zato se možete »prehladiti« i ljeti, ako vam se tijelo raznježi i uvrući, u toplu rublju i odijelu, te je tjelesna koža pod njim vazdan znojna (potna) i vlažna, pa vam takovo tijelo uhvati hladnija promaha (propuh), vjetrić, hladovina i t. d. Naročito ćete se lako »prehladiti«, kad onako ugrijani duže pješačite ili kakav teret nosite; ili kad obavljate teške poljske poslove, pa onda onako umorni i ugrijani sjedite ili ležite, pa i spavate na hladnoj i vlažnoj zemlji, ili u mokroj travi, ili u hladovini, gdje je često i na vrućini i suši vlažno i hladno tlo; ili kad vas uvrućene uhvati hladna oluja, hladna kiša, hladan vjetar; ili kad vrući zadjete u hladnu pivnicu (hladan podrum) i boravite u njoj; ili kad noću na paši kisnete, pa u zoru zebete i t. d. Stoga i ljeti češće prokišete, promuknete, prokašljete, a kadšto i teško obolite od upale plućne ili porebrične, ili bubrežne, ili crijevne, ili zglobne i t. d. »Prehladiti« znate se u proljeću i u sobi, kad se vrući u njoj zadržavate, jer napolju je već toplo, a u sobi je još hladno, osobito kod vlažnih i hladnih zidova.

U vašem životu često vas uhvati i bije hladna kiša, hladna vijavica, snijeg, mećava. Nepogodama se vremenim izlažete ili nemarni za svoje zdravlje, i kad bi im se mogli ukloniti, ili vas na to gone životne potrebe. Već nejaka djeca kisnete i zebete na paši ili polazeći školu. Kasnije kisnete radeći na polju, na livadi, u šumi, pješačeći i vozeći se. Obuća vam se, osobito opanci, često smoči, a debelo se

vaše zimsko odijelo, kad jednom pokisne, obilno napije vode.

Prokislih odjeća i mokrih obuća sjede djeca u školi ili kod kuće uz peć, a i odrasla prokisla i ozebla čeljad stiskava se uz pregrijanu peć. Dok se uz peć grijete i sušite, vrlo se naglo isparuje ona voda iz odjeće i obuće, a time odvodi velik dio tjelesne topline, to jest, baš kad se, mokri sjedeći, grijete i sušite, hvata vas »prehlada«. To se i vidi na vama: premda ste uz vruću peć, podilazi vas i prolazi jeza te drhćete.

Pod kasnu jesen i u prvu zimu polazite u šumu po drva, u mlin za mljevenje, ili u goste i u svadbe na pilo onamo trijezni, odanle barem nakresani, a često preslabo odjeveni i obuveni. Od malena navikli ste na zaparu u vašim domovima, a niste navikli redovnom pranju i urednom kupanju, što bi tijelo ojačilo i učinilo otpornim prema mijenama spoljašnje toplote. Tako oćutljivi ne možete bez štete po zdravlje podnijeti nagle, a velike razlike izmedju vruće sobe i hladne kiše, vjetra i studeni napolju. Kad se vratite kući, obolite tko na disalima, tko na probavljalu, tko na zglobovima ili kostima ili mišicama, tko na mokraćnom mjehuru ili bubrezima, već prema tomu, koji je komu dio tijela oćutljiviji za »prehladu«. Povrh toga, nemajući zahoda u kući, izlazite noću vrućega tijela napolje, da obavite nuždu. Onda nije čudo, što taj legne, da dugo boluje, onaj da ubrzo umre. Upravo zimi, pa sve do u proljeće, kad manje radite, a bolje se hranite, umirete mnogo više, nego ljeti. Tko je umro, umro; a tko je ostao, pripovijeda o pokojnicima, kako je ovaj bio ovdje »nabasao«, onaj se ondje »prehladio« i t. d.

Klice zaraznih bolesti lakše se primaju i preotimlju mah u »prehladjenu« tijelu. »Prehlada« znatno smanjuje otpornost tijela prema zaraznim klicama i njihovim otrovima, a otpornost je tijelu prijeko potrebna, ako će da se obrani i uspješno bori protiv njih. Zato poslije hladnih kiša i mećava pod

kasnu jesen i s rana proljeća učestavaju u djece grônica (difterija), škrlet, dobrac i t. d., a u odrasle čeljadi griža, tif (trbušna pošalina) i t. d.

I neke dugotrajne bolesti, na pr. sušica (jektika), sipnja, reumatizam i druge, koje se znadu donekle smiriti i pritajiti, buknu na novo ili se dadu na gore, pa baš i na zlo, kad se bolesnik na kiši ili vjetru »prehladi«.

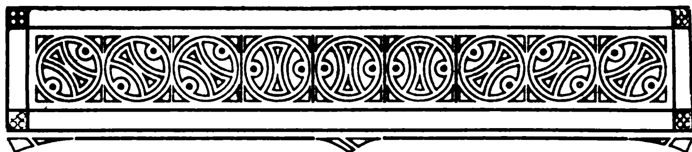
»Prehlada« se čuvajte! Prije svega izbacite željeznu peć iz vaših domova. Ne ložite peći preko mjere ni za krute zime, da vam sobe ne budu pregrijane i zrak u njima zaparan. Ne boravite u sobi u gornjim haljinama ni pokrivene glave. Ne grijte se nigda tik uz naloženu peć. Prokislu odjeću i mokru obuću skinite odmah, čim stignete kući, protarite kožu, gdjegod je vlažna, suhim ručnikom, preodjenite se i preobujte u suho, i ostanite neko vrijeme u sobi, ali se ne držite peći. Dišite na nos, da vam se hladni spoljašni zrak ugrije na putu do pluća. Kad se u radu uzvrućite, ne rashladjujte se naglo. Ne stojte, ne sjedite, ne ležite prokisle odjeće i mokre obuće, nego se krećite. Ne sjedite i ne ležite na vlažnoj zemlji, na rosnoj travi. Uklanjajte se kiši, oluji, snijegu i studeni, koliko se dâ. Čuvajte se od vlage dobrim kabanicama, čvrstom i cijelom obućom (cipelama i čizmama), a kad možete, odgodite manje odlučne poslove i puteve na bolje vrijeme. Uredite zahode u kući, da ne budete prisiljeni izlaziti neodjeveni i bosonogi iz tople postelje i pregrijane sobe u vjetar, u kišu, u mraz i u snijeg. Ne pijte

žestoka pića, naročito rakije, da bi se ugrijali, jer rakija ne grije na dugo, nego nasuprot doskora hladi. Čuvajte se rakije osobito onda, kad vam je zimi putovati.

Držite se tih opomena i savjeta, pa će biti manje »prehlade« i njezinih zlih posljedica, a više zdravlja.

Čemu izjutra oblačite svečano ruho, kad se noću vraćate kući smrdljivi i popljuvani od lule, od vina, od rakije? Zašto vam se izvija iz duše ljubav k Bogu i ljubav k bližnjemu samo dok ste u crkvi, a još isti dan vrijedjate Boga i bližnjega pijanim riječima, pijanim činima! Pobožni kod sv. mise ostanite kreposni čitav dan. Provedite ga u porodici, medju susjedima uz razgovore i pouke starijih, uz čedne igre i uljudne šale mladjih, uz čašicu vina, uz pjesmu i tamburicu. Neka vas sumračje nadje razdragane duše, a trijezne, pa će vas sutradan naći snažne i radne, a Božji sud dobre i vrijedne.





Tjelesna čistoća.

Tjelesna čistoća drži zdravlje i snagu, očvršćuje tijelo i povećaje mu otpornost, resi ga i krasi, a dušu prosvjećuje i uzdiže. »Čistoća je pola zdravlja.« Tko provodi svoj vijek u čistoći, očuva se mnoge bolesti i nevolje, pa je i pod kraj života krepak i vedar starac. Nasuprot nečistoća nagriza čovjeka isto tako, kao što rdja nagriza željezo. »Gdje je neopranština, tu je i boleština.« Nečistoća ubija ponos, ništi ugled, nagrdjuje čovjeka, prava je sramota. Čist čovjek svakomu se mili, a prljav odbija od sebe.

Da se tijelo održi čisto, ne treba ni vještine ni truda ni novca ni mnogo vremena. Treba samo dobre volje i navike. Vode ima dosta, a sapun nije skup. Doista i najsiromašniji čovjek može da bude čist, te je zdraviji, ljepši i ugodniji, nego zapušten, zaprljan imućnik, ma se još kako kitio i gizdao.

Kad je čistoća tako odlučan pomoćnik tjelesnome zdravlju, snazi i ljepoti, a jak dokaz narodnoga ponosa i prosvijećenosti, treba da se ukorijeni i uvriježi po svemu hrvatskom narodu. Treba da se udomi i u onim krajevima, gdje ljudi prolaze kroz život, a da im tijelo, izuzevši lica i vrata, ne oćuti vode i sapuna, nego kad se rode i opet kad umru. A oko njih i mačka se umiva i gladi, a pseto se liže

i kupa, i živad se kljunom trijebi i redi. Čistoća treba i stoci, da dobro napreduje, jedino se svinjče goji i u kaljuži.

Koža pokriva čitavo tijelo čovječje, prelazeći na tjelesnim naravnim otvorima (ustima, očima i t. d.) u srodnu joj sluznicu. U isti mah koža štiti unutrašnje dijelove tijela od raznih vanjskih utjecaja, jer je ona sijelo opipa. S pomoću kože ćutimo studen i vrućinu, ćutimo boli, kad se koža izvana prežestoko podraži. Da nemamo opipa, ne bismo se mogli baviti nikojim poslom, kod kojega treba naše tijelo. Da ne razlikujemo studen i vrućinu, često bismo se zadobivali ozeblina i opeklina. Da ne ćutimo boli, mnoga bi izvanja sila razorila kožu i dijelove pod njom. Kožom u neku ruku i dišemo: kroz nju se upija kisik, a ishlapljuju se ugljični dvokis i naročito vodene pare. Kroz kožu izlučuje se voda (znojimo se) i u toj vodi mnogi otrovi, što se u tijelu stvaraju životom i radom. Koža izlučujući vodu drži tjelesnu toplinu redovnom i stalnom. Kad se u tijelu, na pr. za teška rada, stvori previše topline, ili kad toplota oko nas poraste, koža se obilno znoji i vlaži. Isparivanjem te vlage troši se to jest izdaje se na tjelesnoj površini znatna toplota, pa u tjelesnoj nutrašnjosti toplina ostaje gotovo ista. Zato piju ljeti radnici, pješaci i t. d. mnogo vode, da bi se obilno ishlapljivala kroz kožu i time tijelo ohladjivala. Nasuprot zimi se kroz kožu izdaje malo toplote: koža je suha, slabo se isparuje i jedva se znoji.

Do kože dakle stoji u mnogome opstanak, zdravlje i svježina našega tijela. Ali koža vrši te svoje znamenite i odlične zadatke uredno samo onda, ako je zdrava, a zdrava će se održati samo onda, ako je čista.

Pa kad je tako, onda je baš za one, koji poglavito i naporno tijelom rade, pa su izloženi tolikim mijenama i nepogodama vremena, prijeko potrebno, da obrate što veću pažnju na čistoću svoje kože, a to je u glavnome isto, što i čistoća tijela. Čovjek

radnik svaki se dan u poslu naznoji, zapraši, uprlja, pak ako se svaki dan dobro ne opere i barem koji put na mjesec čitav ne opere ili se okupa, onda mu se kožne rupice ispune prašinom i drugom nečisti, zatisnu se: koža se ne može uredno znojiti, isparivati i prozračivati, ne može izlučivati nezdrave i otrovne sokove, nego oni ostaju u krvi i kvare ju. Na taj je način u koži poremećen sav red i posao, te ili ona sama oboli, ili ošteti i druge radnje u tijelu. Zato u nečiste čeljadi učestavaju svrab, perutac, prištavost, krastavost, a i druge, gdjekada baš teške, kožne bolesti. Zato je zapuštena i musava čeljad obično i suha, blijeda, podbuhla, zlohrana. U istinu je zdravo njegovanje kože najuspješnija obrana od kožnih i mnogih drugih bolesti.

Svatko po sebi znade, kako je odmah vedriji i okretniji, kad se samo izjutra umije, a kako li se tek osvježi i ojača, kad se sav opere i okupa. I jelo i san mu bolje prijaju, pa i sam umor opere mu voda s tijela.

Čisto i uredno čeljade se odmah umije, čim ustane. Samo ljenčine i zamazanci idu po cio dan neumiveni, krmeljivi, musavi, da im najposlije i trag smrdi. Neopranština i nečistoća izjeda im zdravlje, pa je zato obična pojava, da se na nečiste i neoprane ljude rado navrnu ne samo svrab i druge kožne bolesti, nego uopće svaka bolest.

Umivajte se svako jutro čistom vodom iz velike zdjele (umivaonice), a kod toga neka vam je gornje tijelo golo. Meka voda (kišnica, prekuhana voda i t. d.) blaža je za kožu od tvrde. Najprije dobro operite ruke, pa onda obraz. »Ruka ruku mije, a obraz obadvije.« Operite svako jutro i vrat i uši, istarite vodom ruke do ramena, pa prsa i pazuha. Kad se vodom iz malene posude samo popljuskate i polijete po obrazu i po vratu, niti ste se očistili ni osvježili. Upravo je

mrsko, kad se perete vodom iz šaka, koju u njih iz usta pljuckate; slinom i nečisti iz usta može se čovjek samo zaprljati, očistiti se doista ne može. Upotrebljavajte redovno ili barem često sapun, jer se njim koža mnogo bolje očisti od nečisti, nego kad se umiva samom vodom. Jednostavni, obični sapun zdraviji je za kožu od jako mirisnih, oštrih ili takovih, koji se jako pjene. Opravši se, dobro se izbrišite i suho istarite čistim ručnikom. Vlažna bi koža, osobito na svježem zraku, postala opora, crvena, pucala bi, i perutac bi ju osuo, a zimi lako bi ozebli prsti, uške i nos. Zdravoj i odrasloj čeljadi prija umivanje hladnom vodom, djeci i slabićima mlakom, a maloj djeci i starcima toplom.

Učite već malu djecu redovnom i valjanom umivanju. Djeca su na selu često nečista, neumivena, zamazana, a to pokazuje, da je i odrasla čeljad nečista i nemarna. Ako se djeca i zaprljaju lako, ipak se mogu savjesno očistiti izjutra, pa za ručak i za noć. Kad djeca za rana ne naviknu na čistoću, ne će za nju mariti ni kad poodrastu; kad se pak samo nekoliko tjedana umivaju, kako treba, umivat će se tako uvijek.

Čist i uredan čovjek oprat će prije lijeganja mlakom ili toplom vodom i sapunom noge, kadgod su blatne i znojne, a svakako jedan put na nedjelju. Onda ne će zaudarati nožnim znojem, a ne će mu se ni izjedati koža medju nožnim prstima.

Operite ruke, kadgod se ostavite posla, kod kojega se prljaju i mažu, a naročito prije svakoga obroka. Rukama se prihvaća kruh, gdjekada i koja druga vrsta hrane, pa ako biste s nečistim rukama pristupili k jelu, mogli biste zagaditi, u nekim prilikama baš i zaraziti ono, što pojedete. Jerbo na rukama ima, po gotovo, kad nisu oprane, svakojakih klica, a medju njima i zaraznih. Radi toga je opasno nečistim rukama dizati i prihvaćati povrede i otvorene

rane, zalaziti prstima u usta, u nos i t. d. Operite ruke i poslije svakog obroka, jer su često jelom uprljane, a na takove ruke kasnije i druga nečist lakše prianja. U Hercegovini vjeruju, da će gost odnijeti »berićet« (sreću), ako u tudjoj kući poslije jela ne opere ruke, pa to vjerovanje održava lijep i koristan običaj.

Čist i uredan čovjek svaki dan dobro očisti nokte i nožićem ukloni ono blato iza njih, a svake ih subote škarama (nožicama) obrezuje, kako se iza njih ne bi mnogo nečistoće ni moglo kupiti. Njegovani, čisti i obrezani nokti pokazuju prosvijećena čovjeka, dok zapušteni, blatni i crni izdaju čeljade, koje ni u ostalom ne pazi na sebe. Nokte treba njegovati ne samo radi čistoće i ljepote, nego i radi zdravlja. Zapušteni i neobrezani nokti znadu, ponajviše oni u nogama, rasti u meso, a razne štetne klice, koje se iza nokata rado i lako zadržavaju, uzrokuju bolne i gnojne upale noktišta i okolne kože. Takove upale obično potraju, dok se nokat ne izvadi ili dok sam ne ispane. Dugački nokti mogu, kad se njima koža češe i grebe, povrijediti kožu, a iz svoga blata i crnila odmah zasiju u kožnu ranicu kakovu zaraznu klicu, uzročnicu gnojenja, vrbanca i t. d. Tako se često i najmanja, okom nevidljiva kožna povreda, i najsitniji prištić dadu na zlo. Kadšto se velik dio kože, kad ju raščešu zamazani nokti, upali, a nateknu i susjedne žlijezde mozgovnice. Kadšto se noktima raznesu po cijelom tijelu prištići, bubuljice, mjehurići i t. d. Iza nokata znadu zasjesti jajašca raznih glista (gujavica), pa kad čeljade, ponajviše djeca, zalaze prstima u usta, dobavljaju svedj na novo tih crijevnih nametnika.

Nokat je zasadjen u samu kožu, te ga ona preko njegova korijena i pobočnih strana njegovih pokriva tankim i nježnim rubom. Taj rub treba gdjekada čistim noktima druge ruke (ili čim drugim prikladnim) natrag potiskivati, da se ne uhvati za sâm nokat te ne ispuca. Kad se nokti zanemaruju, često

se kožni rub odare i zadere dublje, pa i razranjavi. Te oderine jako bole i rado se zaraze uzročnicima gnojenja, pa eto ti silno bolna, nabrekla, gnojna prsta, što se zove »kukac«. A griskati nokte svakako je nezdravo i štetno, jer i okrupne i poružne, naokolo se zacrvene i ojedu, često se upale i razgnoje.

U s t a s u k a o v r a t a ž e l u c u i p l u ć i m a, z a t o i h d r ž i t e č i s t a. Ispirajte (isplakujte) ih svakog dana i jutrom i večerom mlačnom ili barem ustajalom vodom, jer svaka hladnoća, i hladna voda, škodi zubima. Jutarnjim se ispiranjem uklanja iz usta gorčina i kiselina, koje su se polako preko noći sakupile, i izgrguta se usušena sluz iz ždrijela. Odlučnije je večernje ispiranje. Njim se izbaci iz usta sva zaostala hrana izmedju zuba i s mesa oko zuba (sa zuberine). Zaostale u ustima čestice hrane preko noći trunu, gdje se zadrže, te svojim trunjenjem polako najedaju i izgrizaju meso oko zuba i same zube. Tako se dobija prva zubobolja. Od jednoga kvarnog zuba kvare se i drugi. Tko hoće još pomnije i bolje čuvati zube, isprat će usta i izmućkati zube poslije svakog obroka. Nije to pretjerana briga, nego je puko razumno čuvanje zdravlja. Zdravlju je veoma štetno, kad se zubi tako zanemare, da treba izvaditi kvarne zube radi boli i da bi se sačuvali drugi još zdravi zubi; jerbo se s nepotpunim zubalom nepotpuno žvače, a neprožvakana hrana slabo se probavlja. Tko nema zdravih zubi, nema ni zdrava želuca.

N e i s p i r a j t e u s t i j u o c t o m (s i r ć e t o m), p a b i o i r u ž i n. Svaki ocat nagriza zubnu caklovinu, a čim se ona ošteti, zub se lako razjedi i pokvari. Ta već od kisela jela zubi nam otupe i utrnu.

N e č a č k a j t e z u b e n o k t i m a, jer se iz nečisti iza nokata čovjek može zaraziti klicom uzročnicom kakove bolesti, na pr. usne upale, zubne gnjilosti, a i sušice (jektika). Isto je tako mrsko i opasno

čačkati zube kakovom starom nečistom čačkalicom, ili travkom ili drvencetom s metle.

Čist i uredan čovjek s jutra se poslije umivanja i počešlja. Tko hoće, da mu je kosa sjajna, meka i vitka, a prosta od gamadi, neka ju redovno i rijetkim i gustim češljem lako i oprezno iščešlja i iščetka. Oštrim se češljanjem i četkanjem kosa lomi, cijepa i čupa. Češljajte i četkajte kosu svatko svojim, a ne zajedničkim češljem i četkom. Za noć treba raspustiti vrvce i pletenice ženske kose, a raščešljati umjetno razdijeljenu kosu i uvojke. Nije za žensku kosu zdravo, kad se umjetno tako splete, da se svaki dan bez tudje pomoći i duge muke i ne da raščešljati. Kosa, koju žene na razne načine nategnu, spletu i drže na glavi, a ne raščešljaju je, kida se i opada. Od takova nakita glavi često glava boli. Glavu ne valja često prati i kosu kvasiti, jer se time kosa oštećuje i izgubi sjaj, lomi se i opada. Jedan do dva put na mjesec nasapunajte glavu sapunom ili bjelancem jajinjim i isperite mlakom prekuhanom vodom ili kišnicom, a poslije toga ručnikom ju dobro osušite. Mokrom glavom ne izlazite na vjetar i studen, pa zato je najbolje, da ju perete na večer prije nego što lijegate.

Čuvajte se ušiju (tekutâ), da se ne zaležu u kosi. Te se nevolje čovjek lako i neopazice zadobavi, jer se jajašca ušiju prenose zrakom, češljevima, četkama, rupcima s glave i t. d. Čim samo jedna uš zadje u kosu, okoti se od nje u 2 mjeseca oko 5 hiljada njih. Kad te zasvrbi u glavi, češeš se i noktima vrijedjaš kožište (kožu pod kosom), te se operuta i okrasta, pa mezgrovno žilje upija nečist i gnoj te prenosi u žlijezde mezgrovnice na vratu, od čega ove oteku, a često se i razgnoje (to je jedan od povoda vratnim »gušterima«). Dakle ogledavajte češće jedno drugome, osobito pak školskoj djeci kosu, i čim zapazite koju uš ili njezina jajašca, kako

čvrsto prianjaju uz kosu, perite kosu petrolejem i razčešljavajte ju marljivo.

Osim redovnog pranja svako jutro čim ustanete, jedan put se na tjedan, najzgodnije subotom, na večer prije lijeganja operite cijelo tijelo. Kroz nedjelju dana nakupi se na tijelu mnogo nečistoće, mnoge se kožne rupice zatisnu usušenim znojem i prašinom, pa se tijelo pranjem ili kupanjem u kući i očisti i osvježi i okrijepi. Kako je redovno kupanje korisno, vidi se na djeci, koja najbolje napreduju u doba, kad ih najčešće kupaju. A za taj zdravlju prijeko potrebni posao ne treba drugo do mlake ili tople vode u škafu, ili u koritu, ili u parenici i t. d., i nešta sapuna, pa to može dati doista svaka kuća.

Još je zdravije kupanje u živoj vodi: u potoku, ili u rijeci, ili u jezeru, ili u moru, kad vrijeme otopli. U kupanju se tijelo opere, ugodno se ohladi, očvršćuje se prema mijenama okolne topline, krv se potiče, da življe kola, živci se krijepe i čitavo se tijelo jači, pa manje naginje na bolesti s nahlade. Osobito plivanje godi zdravlju i razvija sve mišice, pa je to korisna vještina, koju bi već u djetinjstvu trebalo naučiti, gdje je prilike za to. Na selu kao da se smatra kupanje u živoj vodi više djetinjskom igrom nego potrebom za zdravlje i čilost. Zato je na selu vidjeti ponajviše djecu, gdje se kupaju i prokše, a trebalo bi, da se i odrasla čeljad kupanjem čiste, jačaju i osvježuju se. Ali ima prilika, kad kupanje u živoj vodi i plivanje može zdravlju naškoditi. Da toga ne bude, držite se ovih pravila: Ne kupajte se ni ljeti za hladna vjetra ili na hladnoj kiši, ni prije sunčana izlaska ni poslije zalaska. Kod sunčana vremena zdravo je sunčati se, jer sunce krijepi i liječi. Ne kupajte se ni sasvim na tašte ni puna želuca, nego tek 3 sata poslije obroka, ako je bio obilan. Ne kupajte se mamurni, neispavani, umorni, vrući, uznojeni. Ne kupajte se niti kad kišete i kašljete, niti kad proljevate, niti

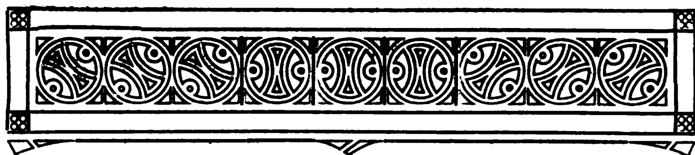
kad vas boli trbuh ili glava. U vodi ne mirujte, nego plivajte ili se inače živo krećite. Što hladnija voda, to kraće neka je kupanje. Izadjite odmah iz vode, čim oćutite ježnju: čim uzdrhćete, uzcvokoćete zubima, pomodrite usnama. U živoj vodi neka se i ne kupa onaj, koji u njoj pomodri, ili pocrveni, ili mu popli, ili koji poslije kupanja ne može dugo da se ugrije. Ne silite blijedu, mršavu, slabunjavu djecu i odraslu čeljad, da se kupaju u hladnoj vodi, jer ih preko reda ohladjuje, uzrujava i slabi, a mogu i iznemoći i onesvijestiti se. Kupanje prija i koristi samo onome, tko poslije zdravo ogladni i kasnije lako zaspi, a ne pomaže, nego nasuprot baš odmaže onome, komu je poslije kupanja teško, neprijatno, koga dugo prolazi ježnja ili mu drmi glava. Ne dajte, da vam voda dodje u usta, jer obično nije čista, pa bi se njom mogli dobaviti i kakove zaraze, na pr. zaraze tifom, kolerom i t. d. Ne otvarajte oči u vodi. Voda, pa bila i najčišća, draži oči, kad se drže u njoj otvorene, pa su onda poslije kupanja obično crvene i zakrvavljene. Ako sad u tako podražene oči udje nešto prašine, ili ako je u njih već iz vode doprlo mulja ili druge nečisti, lako se onaj podražaj pojača do upale. Na taj se način često i dobivaju očni katari (upale). Čuvajte od vode bolesno uho: zatisnite ga čepom od pamuka i ne ronite pod vodu, da ne bi voda došla u nj, jer bi se ili pojačalo gnojenje iz uha ili bi se bolesno uho iznova prognojilo. Ne skačite naglavce u vodu, jer to škodi sluhu, a možete i oglušiti.

Poslije kupanja čvrsto tarite kožu po cijelom tijelu krupnim otiračem, dok se posve ne osuši. Istrljajte i glavu, da vam kosa ne ostane vlažna. Kad se odjenete i obučete, ne sjedajte, nego se prodjite, dok ne ugrijete tijelo toliko, da su vam ruke i uške i nos topli.

Ima naših krajeva, gdje se narod ne će pričestiti, ako se prije ne okupa, a to je vrlo lijep i razložan običaj, koji bi trebali svi krajevi da naslje-

djuju. Svetoj pričesti neka čovjek pristupi čist ne samo dušom — čiste savjesti i oprošten od grijeha —, nego i čist tijelom, okupavši se čitav. Tko se jednom nauči, da se o svakom velikom blagdanu pričesti, dakle i okupa, bit će i dušom kreposniji i tijelom čiliji i zdraviji, a tako će se priviknuti na kupanje, da će mu biti potrebom i van velikih blagdana.





Rad — odmor.

Rad je tijelu jednako potreban, kao što mu je potrebno jelo i pilo. U radu je život i zdravlje. Tijelo, i svaki dio njegov, radeći razvija se i jača, ne radeći gine. Tako nam je na pr. desnica ruka krupnija, snažnija, ustrajnija i spretnija od ljevice zato, što već od djetinjstva onom sve prihvaćamo i radimo a ljevacima je opet ljevica jača i snažnija.

Dok radimo, radi gotovo čitavo tijelo, naime rade mišice i troše mnogo hrane, a kod toga se razvijaju; pluća češće i dublje dišu, dakle se krv brzo i uredno obnavlja; srce se steže krepčije i brže, pa krv življe kola. Radom se tijelo ugrijeva, zato se koža jače isparuje i više se znoji, pa se brže i potpunije uklanjaju iz tijela suvišni i štetni sokovi. Tijelo žedni i gladni, te mu treba dosta pila i obilno snažne hrane, a dobro ju probavlja i iscrpljuje, brzo izlučuje i izmeće preostatke probave. »Što više truda, to sladja večera.« Tijelo se radom zdravo umara, pa se opet snom zdravo krijepi. Po svemu tomu rad potiče sve životne radnje i snage, podržava i nasporuje zdravlje, jača životnu snagu i otpornost. Zato je radin čovjek krupniji, krepčiji, življi, zdraviji i dugovječniji od ljenčine. »Lijenost je gora od bolesti.« »Lijenost upropasti tijelo, kao rdja gvoždje.«

U radina su čovjeka mišice jedre, snažne i žilave, kosti krupne i čvrste, prsa svedena, pleća široka, cijelo tijelo skladno snažno i lijepo, ustrajno i spretno. Slasno jede, sve ispred njega nestaje. Slatko i mirno spava kao »zaklan«, ne miče ni nogom ni rukom, tek mu na dahu vidiš, da je živ. A kad zora zarudi, a on vedar i čio, lak i veseo i opet na svoj posao.

Rad je razumnom čovjeku prirodna i od Boga zapovijedana dužnost, prijeka potreba, razbibriga i utjeha, veselje i užitak. Radin i vrijedan čovjek privredjuje, što mu treba, i još napreduje imanjem. »Tko je radan, nije kruha gladan«, a »tko ljeti hladuje, zimi gladuje«. »Radiši Bog pomaže.« »Bog daje težaku, a ne ležaku, i rataru, ne besposličaru«. »U težaka (ima) svega, u ležaka ništa.« »Nema jela bez djela.« »Tko se drži rada, nikad ne postrada.« Radino čeljade svak voli, svak poštuje. »Radljivoj djevojci u brzo svatovi.« Radin čovjek rijetko će se kad podati kojoj strasti; samo lijenčine mogu biti prave pijanice, živjeti raspuštenim životom i t. d. Svakoj je strasti obična, a skora posljedica nezdravlje, bolest, a kadšto i nemoć, pa je naravno, da je radiša obično zdraviji, snažniji i dugovječniji od lijenčine takodjer zato, što ga rad ustavlja i odvraća od zlih strasti.

Za zdravlje i snagu bolji je i korisniji tjelesni rad od umnoga. Onaj se obavlja u čistom zraku, na sunčanoj svjetlosti, a uza snažno kretanje, a ovaj mirno sjedećki u sobi, pa već to često smeta disanju, probavi, kolanju krvi i t. d.

Ali tjelesni rad može zdravlju naškoditi, ako se radi preko mjere i snage. Odrasla čeljad strada obično od toga, što svoj rad ne rasporedi, kako bi trebalo, nego propusti sad ovaj, sad onaj posao, kad bi ga mogla svršiti malo po malo s pô muke, pa kasnije, kad se previše posla nagomilalo te sve za skrajnji čas, jedva ga može obaviti, i samo uz najveći napor i muku. Zato r a s p o r e d j u j t e s v o j

rad tako, da ne budete isprva kasnili, a poslije trebali nagliti, pa ne ćete radom nigda oštetiti svoga zdravlja. Ne besposličite zimi, nego zabavite svoju snagu, da vam mišice ne olabave i ne oslabe; da vam se ne izgube jedrina i krepkost tjelesna; da vam se ne poremeti zdravlje, što je pratilo redovan rad. Privredjujte sami koliko više možete, jer se ne da napredovati, kad se zimi u besposlici zimina samo troši, a ne da se ostati ni zdravim, kad se zimina sva potrošila, pa je ništa nema, kad bi je s proljeća kod najtežega rada najviše trebalo.

Rad može zdravlju naškoditi i onda, kad čovjek ne umije da odmjeri svoju snagu, nego ju precjenjuje i prenapinje. Tako se koji taj znade razboljeti poslije kojega preteška posla, na pr. kad diže, poteže, nosi pretežak teret, kad predugo ili prenaporno piješači i t. d. Mnogo češće ošteti se zdravlje od toga, što se goni na rad onaj, koji nije za to. Dijete zaostaje u razvoju, kad se prerano tjera na težak posao, pa od njega nikad zdravo ni snažno čeljade, kao što nema dobra ni jaka konja od ždrebeta, koje rano prežu, tovare ili jašu. U žene ima više prilika, kad ju treba pričuvati od teška posla. Žena je svakog mjeseca nekoliko dana nemoćna, pa u to vrijeme nije za nju velik ni težak posao. Ako se dâ na nj kad od stida ili po navici, kad opet zato, da joj ne bi prigovarali, često »prehladi« krv, obole joj spolni organi (maternica i t. d.). Baš to, što se seljačke žene za svoga »vremena« (»pranja«) nikako ne čuvaju, glavni je uzrok, što naglo opadaju, prerano uvenu i ostare, pa su poslije često sebi na muku, a porodici na teret. Još je opasnije po ženu, kad se trudna (noseća) goni na težak rad. Težak posao i jak umor previše troše njezino tijelo, pa mu ne preostaje ni hrane ni snage, da bi plod u utrobi odhranilo i razvilo, kao što bi trebalo, pa zato se radja toliko slabunjave i kržljave djece. Šta više,

u trudne žene može sam napor, na pr. kad digne što teško, ili kakova drugome čeljadetu neopasna povreda, na pr. kad se udari u trbuh, ili kad nezgodno korakne, padne, skoči i t. d., oštetiti ili usmrtiti plod. Odumro plod trudnica pobaci (izbije, pometne), a njoj se, ako izbavi svoj život, satre zdravlje, da već nikad mnogo ne vrijedi. Takove žene često boluju, pa ako još kad zanose i rode, dijete im je slabije nego u zdrave matere.

Od duga rada i teška napora izdade snaga, a čovjek osjeti neku nelagod, tromost i želju, da se smiri. Taj osjećaj zovemo umorom. Naša živa snaga radi u tijelu živčevljem (i središnjim i okrajnim) i mišičjem. Od toga rada nastaju u živčevlju i u mišičju neke promjene, koje ih slabe, te najprije popuštaju u snazi, dok najposlije ne iznemognu. Tako klonu ruke, smalakšu noge, oteža glava i t. d. Umor je po tomu prirodna pojava, a javlja se različno prema tjelesnom zdravlju, snazi, dobu i navikama, pa prema tomu, koji dio tijela više ili najviše radi, prema poslu, koji se radi, prema vremenu, kako dugo i kako brzo se radi, prema toploti i čistoći zraka i t. d. Svatko treba da umije procjenjivati svoju snagu i ustrajnost, i da radi prema njima. Bolesnik umori se već od nekoliko pokreta, dijete sustane prije nego sredoviječan čovjek, blijedo i slabunjavo čeljade prije nego krepko, pretilo (debelo) prije nego koštunjavo, starac prije nego mladić, čeljade nevješto nekom poslu prije nego uvješteno u njemu i t. d. To je od toga, što su u bolesnika živci i mišice od bolesti promijenili svoju snagu, u djeteta još se nisu razvili, u slabunjava pa u pretila slabi su od prirode i slabo ustrajni, u starca već su oslabljeli i olabavili, a nevješe nisu imali kada, da se uvješte i očvrsnu i t. d. Svak zna, da hitar rad brže umara, nego umjeren, da se za ljetne vrućine teže putuje, nego za hladna vremena, teže u zatvorenoj radionici, nego napolju i t. d.

Umor od umnoga rada drugačiji je, nego umor od tjelesnoga. Onaj umor na pr. od čitanja, računanja i t. d., svladava cijelo tijelo, pa je to opasniji, što se rijetko kad javlja na vrijeme, nego obično prekasno, a tada glavoboljom, živčanom razdraženosti, nesanicom i t. d.

Već od blažega tjelesnog premora čovjek ili sav drhće kao prut, ili se jedva kreće, na pr. teško se uspravlja, ako je dugo radio pognut, ili mu sijeva i žiga ga u nekim dijelovima tijela, ili ga boli cijelo tijelo, ili se preruši u licu, ili ne može jesti, spavati i t. d. Tih pojava obično brzo nestane, ali kadšto potraju i nekoliko dana. Od jaka premora može čovjek i naprečac preminuti. Prema tome promjene u živcima i mišicama od rada mogu zahvatiti razne, pa i sve radnje u tijelu, a mogu ih i poremetiti, mogu zdravlje narušiti, pače život uništiti. Dakle je umor brižan čuvar našega zdravlja, vazda potreban i koristan savjetnik, pa zato ga slušajte, kada god ga osjetite: ne radite dalje do premora i do štete po zdravlje, nego odustajte od rada, mirujte i odmarajte se. Uvijek je zdravije i probitačnije, da pričuvate svoju snagu, nego da pregonite mjeru.

Odmor uklanja umor. U miru nestaje iz zamorenih dijelova tijela onih promjena, koje slabe živce i mišice, i koje smetaju živoj snazi, pa se ti dijelovi polako oporave i opet ojačaju za rad. Živci i mišice najbolje se i najbrže oporave, ako se oslobode svakoga rada. Zamorenu ruku zamjenjujemo drugom, dok se ona ne odmori. Zamorenih nogu sjedamo, da nas ne trebaju nositi, nego mogu ostaviti svoj posao. Kad se umorimo cijelim tijelom, liježamo na što meko, a onda sve mišice otpuste, živci se malo draže, pa cijelo tijelo otpočiva.

Preko dana treba čovjeku odmora prema njegovoj umornosti, a ta stoji, kako već znamo, do raznih i mnogih prilika. Potrebu odmora naviješta,

i to već znamo, umor, pa kad ga osjetite, odustanite od dalnjega rada. Ali na sunčanoj pripari i omari ne čekajte pravi umor, nego počesto odahnite, otpočinite i ugasite žedju, da vas ne bi udarila omara (rožac). Ni zimi ne radite do pravoga umora tijela, nego odmorno. Ni gladni ljudi, pa ni oni, koji se slabo hrane, neka ne rade do pravoga umora, da ne bi posve iznemogli, a po gotovo neka ne piju rakije, ludo misleći, da im ona može zamijeniti hranu i odmor. Svatko neka za rada počesto malo otpočine, da odahne, da se ohladi, da obriše znoj, da se napije žedan, pa da što i založi, kad ogladni. Tako će laglje i dulje ustrajati u radu, nego ako radi bez stanke i prekida.

P a z i t e, k a k o s e o d m a r a t e, jer često rušite zdravlje baš dok se odmarate. Zaduhani, ugrijani, oznojeni znate sjesti, gdje vjetar najviše piri, ne bi li se što prije i što bolje ohladili, pa još otkrivate glavu i prsa. Ili se pružite u hladovinu na golu vlažnu (mokru), pa stoga i hladnu zemlju, na vlažnu travu, na studen kamen. Ili opet onako vrući potegnete u se iz vrela studene vode do mile volje, a odmah zatim sjednete ili legnete. Ugrijanu tijelu naravno godi i prija u prvi čas, da ga hladi vjetar ili hladna zemlja ili studena voda. Ali ona nagla spoljašna ohlada tijela (od vjetra ili od hladna tla) nagne preko mjere krv u unutarnje organe i prepuni ih krvlju, unutarnja pak ohlada (studenom vodom u želucu) oduzme tijelu u jedan mah previše toplote. Od toga i od onoga poremeti se sav rad u tijelu, pa poslije eto sijevanja i trganja u mišicama ili u kostima (križima), kašljanja, proljevanja i t. d., a kadšto i prave upale, na pr. porebrične, plućne, bubrežne i t. d. Iste mogu biti posljedice, kad biste se ugrijana, oznojena i umorna tijela okupali u hladnoj vodi. V r u ć i i o z n o j e n i k l o n i t e s e v j e t r a, a s j e d a j t e i l i l i j e g a j t e u h l a d o v i n u s a m o o n d a, a k o j e t l o s u h o, i i s t o m o n d a, p o š t o s t e s e k r a t k i m o d-

morom stojećke nešto ohladili, i pošto se ubrzano kolanje krvi već nešto usporilo, a razdraživi živci malo se umirili. Slobodno pijte i vrući hladne vode, ali pomalo, a zatim se odmah krećite. Slobodno se umijte i isperite glavu hladnom vodom, jer to ne škodi, a u vrućini prija, hladi i krijepi.

Pred ručak svagda je korisno malo se odmoriti, jer će potom jelo bolje prijati i dati više snage. Za najveće ljetne žege bude čovjek trom, te mu je svaki pokret neprilićan i težak. Ovakav i ne može raditi kako treba, pa neka radje prekine rad i malo prilegne, ali je bolje da ne spava, jer bi mnogi ustajao bunovan, teške glave i loman. Poslije ručka zdravo je i korisno sat i dulje mirovati ili prileći, kako ne bi nikoji drugi znatniji rad smetao probavi; podrijemati slobodno je samo onome, koji je od toga krepčiji i okretniji u radu. Dakako, lijenjenje nije nigda odmor, nego baš naprotiv oduzima tijelu čilost i duši vedrinu, a kvari pravi odmor noću.

O sumračju javlja se umor čitavoga tijela od svega kolikoga dnevnoga rada i traži pravi odmor — san. San je jedini prirodni potpuni odmor svemu tijelu, a osobito onim dijelovima, koji se preko dan oko posla trude i umore, pa takodjer mozgu, koji za budnosti neprestano živo radi. San je prijeka potreba tijelu i snazi. Tijelu je lakše tri dana gladovati, nego jednu noć probdjeti. San tako reći snagu obnavlja. — San je velikodušan kradljivac: što u vremenu ukrade, to u snazi nadoknadi. U snu se odmara mozak, sva osjetila, gotovo svaki živac i svaka mišica, pa velik dio unutarnjih organa. Bez sna se tijelo i pored najbolje hrane i druge njege ne bi moglo održati, a nekmo li zdravo ostati. Naročito ljudi, koji rade poglavito tijelom, trebaju san i noćni odmor, hoće li, da sutradan opet prihvate svoje poslove novom snagom i ustrajnosti.

Što je čovjek mladji i tijelom slabiji, to mu više treba sna: na dan spava napršče (dojenče) do 20 sati, djetetu u 7. godini treba 10 do 12 sati sna, od-

raslu čeljadetu poprečno 7 do 8 sati, a starijim ljudima, ako uredno živu, dosta je 6, pa i manje sati sna.

Najtvrdji i najzdraviji je san do zore; dalje postaje sve lakši. *Zato je najzdravije rano lijegati i rano raniti.* »Rana je zorica zdravlju prijateljica.« *Tijelo se snom posve odmori i okrijepi samo u postelji, koja je prostrana, a nije tvrda ni hladna.* Nije pravi odmor, kad se tijelo u tijesnoj postelji grči, te se ne može slobodno pružati i kretati, ili kad ga tvrdine tište i t. d. Postelja neka nije hladna, nego umjereno topla. Kad tijelo miruje, tvori se u njemu mnogo manje toplote, nego kad radi, a kad se topline manje tvori, treba da ju čuvamo i štedimo, ako hoćemo, da ostane na jednakoj mjeri. U snu krv naginje u kožu i tu odaje svoju toplinu što bolje može (zato se u snu znojimo i rumenimo, ako se pretoplo pokrivamo). Dakle je prijeko potrebno, da za spavanja držimo toplinu tijela toplo se pokrivajući. Ali u tome ne treba pregoniti mjeru; ne treba tonuti u perinama i velikim mekim jastucima, pa se u njima pariti, pokrivati ili zavijati glavu, pak udisavati zrak pokvaren vlastitim disanjem i t. d.

Svaka zapara kvari i prekida san. *Zato i ne spavajte u pregrijanoj sobi, ili više vas zbijeno u jednom krevetu.* Promučite se jedan put, pa svakome domaru, i nejaku i odraslu, spremite dobru postelju, pa se ne će svake noći buditi i mučiti, a u jutro lomni i bunovni ustajati. *Prije nego što legnete, operite sa sebe prašinu i blato*, što se ob dan primilo tijela. *Lijegajte svučeni i rasprtljani, a u spavaćem rublju. Ne lezite zimi uz peć*, da vas vrućina bije s jedne, a studen s druge strane, pa se sad od zime grčite, sad od vrućine odguravate i bacate pokrivalo sa sebe. Ovake velike toplotne razlike često su uzrokom, da se u samoj postelji »prehladite« (da »nazebete«).

Čim se probudite, odmah ustajte, umijte se i obucite; lijenjenje u postelji nije zdravo. Ne provodite noć, dok na pr. čuvate blago ili usjeve, zagrnuti kakovim gunjem ili odrpanom kabanicom spavajući na vlažnoj i hladnoj zemlji. Ako i navika može mnogo toga svladati, onakova ohlada škodi tijelu, pa sve da često i ne uzrokuje odmah pravu bolest (a često ju i uzrokuje!), ipak jako troši tijelo i najposlije ga tako oslabi, da nije za teže poslove i dugotrajnije napore, a bolestima slabo se odupire. Kad nije druge, nego baš morate noć noćiti pod vedrim nebom, dobro se zagrnite i lezite na suhu, a kad je tlo vlažno, drijemajte sjedeći na panju, na deblu i t. d., pa umor uklonite sutradan zdravim spavanjem. Za san i odmor je noć, jer im godi prijatna tišina i blagi mir, a dan je za posao i život. Ne pretvarajte noći u dan, ni dana u noć ni od obijesti ni od lakoumnosti, jer biste to doskora platili svojim zdravljem i snagom. Zdravo spava, tko živi uredno, skladno i bogobojazno. Čista savjest, miran san. — Nemir u duši i tvrd san nijesu drugovi.

Vrijednu čovjeku polazi sav vijek od kolijevke do mrtvačkog lijesa u ovom dvojem: u trudu i u odmoru. Ali muku i trud treba da osim svakidašnjih odmora prekidaju i posve mirni, slobodni i veseli dani. U potpunom odmoru i razbibrizi lakše se zaborave mučni dani i teške brige i crne misli, pa se tijelo i duša nekako pomlade i steku nove snage za nove napore i za nove brige. Zato je prirodno i potrebno, da čovjek upravo radi svoje radne snage i ustrajnosti, radi svog tjelesnog i duševnog zdravlja i boljitka oslobodi neke dane svakoga težega posla i odredi ih samo za odmor i radovanje. »I Bog se sedmi dan odmarao.« Bog i nama zapovijeda, da šest dana radimo, a sedmi da posvetimo njemu, Gospodinu svomu. Prema zapovijesti Božjoj nedjelja je dan mira i pokoja i tijelu i duši. Nedjelja, a tako i druge vjerske i crkvene svetkovine, naknadjuju i vraćaju u nas izgubljene snage, ulijevaju u nas volju

i ustrajnost za rad, jače ljubav k Bogu i ljubav k bližnjemu, i utvrdjuju nas u nadi, da poslije muke dolazi nagrada, poslije ovoga prolaznoga teškoga života bolji, blaženi, a vječni. U toj nadi lakše živimo, lakše umiremo.

Na žalost i na naš narodni nazadak ne svetkuju se nedjelje i druge svetkovine ovako, ne posvećuju se onome, kako je Bog odredio, pa onda i ne donose koristi, nego često štete i tijelu i duši. Mnogim su ljudima svetkovine dani strasti i nevaljalštine, tjelesnih i duševnih zabluda i grijeha. Povlače se od krčme do krčme, pijančuju i igraju karte do zore, u svadji zatiru svoj ugled i svoje zdravlje. O svetkovinama najčešće su zavade, tučnjave, ozljede, ubojstva. »Iza svetaca polude i radni dani.« Ovakove ljude zateče dan u neumjerenosti i strasti svake vrste. Poslije svetkovina bude najviše porazbolijevanja. Tako se svetkovine ne svetkuju, nego oskvrnjuju. Tako nisu odmor tijelu, a jačanje duši, nego upravo zatiru i tjelesno i duševno zdravlje i snagu, nište imanje i blagostanje.

Ne nastavite tako, ljudi Božji! Vratite se na zakon Božji i prirodni.





Dom.

U domu se rodimo, u njem umiremo. U domu nas mati uči prvu molitvu, u njemu se posljednji puta praštamo. U domu slavimo vesele i svečane dane, u njemu se podajemo tugovanju.

Dom zakriljuje naš obiteljski život, a obiteljski život, ako je krepostan i po tomu sretan, u mnogome čuva zdravlje. U domu nam je najljepše, najbolje. »Svuda je proći, al' je doma doći.«

Dom nas štiti od mijena spoljašne toplote i od nevremena. U nj se uklanjamo, kad se na polju magli, kad kiši, kad vjetar brije, kad bura huji, kad zima grize.

U domu boravimo, radimo, jedemo, spavamo, bolujemo. U domu proživljujemo veći dio života. Dakle svakako treba, da nam je dom zdrav. Bez zdrava doma nema zdravlja. »U nezdravim domovima ne može biti sretna obiteljskoga života; u takovim domovima nestane čistoće i čestitosti.«

Zdrav je dom, koji je prostran, zračan, topal, svjetao, suh i čist. Za to treba u zdravu kraju zgodan položaj i zdravo gradilište, dubok podrum (pivnica), suha gradja, nepromočan krov. Kuću treba iznutra prikladno razdijeliti i tako sagraditi, da ju možeš što obilnije zračiti, što zgodnije ložiti, što bolje čistiti, a u svim prostorijama da je što više svjetlosti.

Položaj i okolina kuće.

Kuću gradite uz vrt ili voćnjak ili usred dvorišta, a tako treba da bude. Na sve strane samostojna kuća i jest najzdravija. Vrt oko kuće ili uz kuću godi oku, a čisti i osvježuje zrak. U njemu lagodno borave odrasli, djeca se korisno zaposluju i zabavljaju, a marna ga kućanica obradjuje i privredjuje kućanstvu. Ne valja drveće tik uz kuću, jer bi ju granje odviše zasjenjivalo, ne bi u nju dopirala sunčana svjetlost, a priječilo bi se i prozračivanje. Tako je isto nezdravo, kad kuću gusto obraste vinova loza ili koja druga biljka, što se penje po kućnim zidovima.

Kuća neka stoji što dalje od vode stajačice (močvare, grabe) i od groblja. Neka je prva zgrada do ceste, ako i ne budu sobni prozori na cestu, jer svakako treba, da su sobe prema suncu, to jest prema jugu i jugoistoku. Takve su sobe najzdravije, jer ih upravo rasvjetljuje sunce, a sunčana svjetlost bolje nego išto drugo čisti zrak i raskužuje kuću. Kad je glavni dio kuće i ulaz u kuću na sunčanoj strani, ujedno se štiti zimi od studenih vjetrova, ne moči ga pljusak i svaki vlažan vjetar, zidovi su suhi i čisti, ne pljesnivi, kako pljesnive u hladovini, kuda ne dopire sunce. Zato i treba zidove, koji stoje prema sjeveru, pojačati od 30 cm. na 45 cm. debljine. U kući na sprat (kat) sobe su u spratu svjetlije i zračnije od prizemnica.

Do kuće pristaje kuharna (krušna peć i kotao, u kome se pari rublje). Blizu kuharne mjesto je zdencu (bunaru). Tek podalje od zdenca slobodno su staje (pojate), u dobra gospodara potaracane. Žljebovima u tom taracu vodi se gnojnica (osoka) u jamu uz gnojište (gjubrište), te ne zaostaje u staji ili pred stajom. Najdalje od kuće i zdenca mjesto je gnojištu. Ne spravljajte gnoja u jamu, nego za gnojište potaracajte samo tlo opekom (ciglom) i zalijte

cementnom žbukom (mortom) ili, što je najbolje, betonirajte ga slojem debelim oko 10 cm. Tarac ili betonski sloj treba da opada prema betoniranoj jami za gnojnicu, 2 metra širokoj, 2 i pô dugoj, pódrug dubokoj a presvodjenoj. U svodu je otvor s poklopcem, koji ga zatvara, da ne bi djeca ili domaća životinja upala i nastradala. Kad se gnojnica slijeva u betoniranu jamu, ne cijedi se, ne razlijeva se i ne zastaje, gdje može škoditi zdravlju, na pr. kad probije kroz zemlju u zdenac, ili kad se ljeti rastvara te se u njoj leže gamad (crvi, muhe, komarci i t. d.) i množe uzročnici bolesti. Osim toga samo se na taj način ne gubi, nego sabire gnojnica, potrebna i korisna gospodarstvu.

Dvorištu treba odvoditi vodu prema cestovnoj grabi ili prema vrtu, oranici, da otječe. Gdje se to propušta, jame su i baruštine, svakojako zdravlju škodljive. Na dvorištu pusti travu, kud se mnogo ne prolazi, a pošljunči ga, kud se redovno prolazi i vozi. Takovo je dvorište i za kišna vremena suho i uredno, pa ne gaziš blato do gležnja i ne nosiš ga u kuću.

Radi i ogradu, ma da o tomu ne zavisi zdravlje. Tko je uredan oko kuće, uredan je i u kući.

Gradilište.

Za naše je zdravlje odlučno i zemljište, na komu nam stoji kuća. Kuću gradite, gdje vas dopane zemljište. Redovno dakle ne možete bog zna kako izbirati gradilište. Ali barem dižite kuću ondje, gdje vam je na posjedu tlo najviše, najsuše, najčišće i gdje najbolje propušta vodu. Nipošto ju ne dižite na mjestu, gdje je bio nekad zdenac, a nije posvema zatrpan. U šupljinama starih zdenaca kupe se otrovni plinovi, koji mogu probijati zemlju, dospjeti u kuću trovati ukućane. Zgodno je čvrsto, pješčano tlo, kojega se voda lako ocjedjuje. Nezgodno je tlo od

ilovače, jer lako upija vodu, a teško ju pušta iz sebe, pak je sveudilj vlažno, tako da se zidanici zidovi ne bi nikada isušili, da ju zidješ neposredno na tlu od ilovače. Ako se nadje podvirnica (voda) blizu površine, treba ju prokopima ili cijevima odvoditi, ali to se može samo u brežuljastu kraju, gdje voda može otjecati. Ima ravnica, u kojima podvirnica blizu površine slabo pritječe te se lako spusti u zdenac, iskopan nedaleko gradilišta do dublje prave žile podvirničine. Inače treba u vlažnoj ravnici, jer nema pada te voda ne može otjecati, svakako nasuti gradilište barem na pô metra visoko pješčanom zemljom.

Gradja.

Najzdravije su drvene kuće, po gotovo kad su gradjene od suhoga drva i neožbukane, jer je drvo prozračno, a ne prima ga se vlaga. Upotrebiš li za gradju svježe, vlažno drvo, grči se, kad se suši, i trune prije reda od gljivice drvojetke, kojoj prija vlaga. Takovu zgradu nikako ne valja požbukati, dok se drvo ne isuši, jer bi žbuka zadržavala vlagu u drvu te bi ubrzo strunulo, a kuća bila bi vlažna. Žalibože onih naših starih seljačkih kuća od suhoga drva polako nestaje, jer nestaje šuma i s njima drvene gradje. Zato se dajete sve više na zidanice. To ne bi bilo zlo, kad ne biste što ne znajući, što štedeći, gdje ne valja, zidanice loše gradili.

Za gradju zidanici upotrebljavajte opeku (ciglu) pečenu od gline. Bolja je lakša opeka, nego teška, jer lakše propušta zrak kroz nevidne šupljinice. Kroz te šupljinice struji pomalo zrak iz kuće i u kuću; time se zgrada, a da toga i ne zamjećuješ, neprestano prozračuje, ljeti se štiti, da ju neposredno ne pripeče sunce, a zimi priječi, da prodire studen u kuću. Nezdrave su kuće od nepečene (sirove, samo

na suncu pečene) opeke ili od pletera (prudja, čatme), olijepljenoga spolja i iznutra blatom, jer takve su kuće sve vlažne od toga, što im stijene ne propuštaju zraka, vlagu upijaju, a teško ju daju od sebe. Takodjer su vlažni i po tom nezdravi zidovi od betona, ako nisu šuplji (t. j. ako nije zračan prostor od 10 do 15 cm. izmedju nutarnjega i vanjskoga betonskoga zida) i tako ipak prozračni. Kameni se zidovi ovlaže, kad je kuća na obronku ili pod brijegom te se voda do nje slijeva, ili kad je krov promočen. Iz kamenih zidova jednom ovlaženih vlaga se jedva može ukloniti. Kamen dobro vodi toplotu, zato je u kamenoj kući ljeti vruće, a zimi studeno.

Pod svakom kućom, gdje to ikako dopušta tlo, treba da je p o d r u m (pivnica) barem 2 metra duboka, s velikim prozorima povisoko nad razinom zemljišta, da promaha bude obilna. Podzemnoga podruma ne ćeš kopati jedino u ravnicama, gdje je tlo vrlo vlažno, ili je podvirnica blizu površine, a nikako se ne da odvoditi te bi u podrumu bilo vode svagda ili barem dobar dio godine. Na takvom zemljištu gradi podrum nad zemljom. Mnogo je kuća bez podruma, gdje bi mogao da bude i po tomu gdje bi trebao da bude. U takovim su kućama svakako vlažni zidovi bliže podu, a često je vlažna čitava zgrada, jer se vlaga u zidovima lako diže. Takove kuće ne ćeš nigda isušiti, ne ćeš nigda zdravo stanovati. Podrum je doista prijeko potreban, hoćeš li kuću suhu i zdravu. Podrum je prijeko potreban i kućanstvu, a treba da je zračan i svjetao. U nj spravljaš hranu, koja se kvari na toploti (mlijeko), maslac i t. d.), ili koja jako vonja (ukiseljenu repu ili zelje [kupus] i t. d.), pak plodine, koje kliju ili gnjiju (korun [krumpir], repu, zelje i t. d.), zatim piće, koje vri i koje bi u toploti ciknulo (vino, jabukovača i t. d.). Kad je dakle podrum i u gospodarstvu tako potreban, nije razumno, da ga kopaš za se dvorištu, a kuća da ti je vlažna i nezdrava, nego

stvori podrum pod kućom, pak imaš i podrum pri ruci i na oku i kuću suhu.

Prostor izmedju podrumskoga svoda, ili, gdje ne može da bude podrum, izmedju tla (betonskoga sloja) i kućnoga poda ispunja se pijeskom, koji treba da je doista čist i suh, isušen na suncu. Takav ispunjak ne propušta sobnu toplotu, a ne da, da daščani pod trune. U njima neka nema životinjskih ili biljnih otpadaka (čega ima na pr. u ruševinama), jer bi se gnjileći rastvarali, zaudarali bi i isparivali se na štetu po zdravlje ukućana.

Sobno je tlo od nabijene zemlje gotovo cijele godine hladno, veći dio godine je vlažno, jer prima vlagu iz okolice i vodu, što se cijedi s prokisle odjeće i obuće, a prašno je, kad je suho. Gola zemlja je i nečista i lako se zarazi (okuži), a ne da se pravo očistiti. Dakle je zemljan pod nezdrav i zdravlju štetan: na vlažnu i hladnu tlu lako se ozebe, djeca se prljaju i zarazuju različitim opasnim klicama. U sobu pristaje samo pod od drvenih dasaka. Pod od kamenih ploča ili tvrde opeke ili cementa zgodan je u kuhinji i praonici, jer se često kvasi, a nepromočan je. Tu bi se drven pod i lako upalio od iskri iz ognjišta (peći), često kvašen brzo bi istrunuo, u njemu bi se kuhinjski otpaci rastvarali i zaudarali bi, zalegla bi se gamad i množile razne otrovne i zdravlju opasne klice.

Krov ne valja da se dulji nad sobnim prozorima, jer bi ih zasjenjivao i zadržavao sunčanu svjetlost. Neka je doista nepromočan. Limeni žljebovi i slijevci treba da brzo i potpuno odvode kišnicu i snježanicu. Nisu kući za ures, nego su baš potrebni, da voda s krova kapajući ne poprskava i ne vlaži zidove i tla uz kuću. Uredno vezan slamni krov je nepromočan i vrlo zgodan, jer slama loše vodi toplotu, ali je pogibeljan po kuću, budući da se lako zapali, pa i od samih iskri iz dimnjaka. Zgodan je krov od hrastovih daščica, jer isto onako loše vodi

toplotu, ali se i lako zapali; danas je dosta skup. Krov nagusto pokriven crijepljem ili škriljevcem ili eternitom ili limom trajan je i gotovo siguran od požara, ali dobro vodi toplotu: tavan pod njim ljeti je vruć, zimi studen. Krov od pokatranjene krovne ljepenke ne traje dugo te pristaje samo na privremene zgrade.

Zidovi se kreče vapnom (krečem) spolja i iznutra. To je najjevtinije, pa i najzdravije, jer ne priječi prozračivanje zida i lako se obnavlja. Nasuprot uljena boja ne da, da zrak struji kroz zidove, dakle priječi, da se sobni zrak izmjenjuje sa spoljašnim, te bi po tom bilo zdravlju škodljivo, kad bi se zidovi, da se bolje štite od spoljašne vlage (kiše, bure), uljili uljanom bojom. Neki, što se vratiše iz Amerike, počeli su kuće bojadisati spolja žuto, suro, mrko. Možda to čine za to, da se ne bi poznala nečist na zidu. Ako je tako, ipak ne valja, nego je zdravije i čišće, kad se kuća svake godine spolja vapnom pokreči, a inače, gdje treba, zakrečava. Drugoj se svrsi, zašto bi se kuća izvana bojadisala, ne možeš domisliti. Kakovo će biti lice takovu selu? Nije li danas lijepo i milo vidjeti i najsiromašnije seoce, kad mu se kućice iza zelenila svojom bjelinom bijele i kao umivene sjaju?!

Nove zidanice treba isušiti prije, nego što se zidovi požbukaju. Najbolje se suši tako, da ju neprestano promahuje jaka promaha (propuh). U gotovoj novogradjevini ima ipak jošte dosta vlage, te je prijeko potrebno, da se prije, nego što će se u njoj ljudi nastaniti, obilno zrači, na pr. kroz koji ljetni mjesec. Zato je najzgodnije, da se zidanica gradi u proljeće, kako bi se ljeti što brže i bolje osušila.

Suhoća doma.

Ne da se reći, koliko treba vremena, da se nova uća posvema isuši. To stoji do toga, gdje se gradi

(na visovima i obroncima brže se suši, nego u uvalama i dubokim dolinama), na kakovu se zemljištu gradi (na suhu se brže suši nego na vlažnu), kolika se gradi (malena se brže suši nego velika, sprat je prije suh nego prizemlje), kada se gradi (za ljetnih se vrućina brže suši nego za hladna ili vlažna vremena), od kakve se gradje gradi (drvena je kuća kud i kamo prije suha nego zidanica), čime se maže (žbuka [mort] se suši brže nego maz (lijep) od blata s pljevom i sječkom) i t. d. Ali svakako, **ako si sebi i svojima prijatelj, ne seli se u novu kuću, dok se potpuno ne isuši.** Nastaniš li se u kući još vlažnoj, kuća se teško suši, pače može i jače da se ovlaži, u njoj dišeš smradan i zadušljiv zrak, nezdrav si, a po gotovo su ti djeca bolesna. Narod je sâm iskusio, kako nova kuća može škoditi zdravlju, ako se u nju prerano useliš, pa je iz toga iskustva stvorio samo po sebi neistinito vjerovanje, da će u novoj kući onaj prvi umrijeti, tko prvi u njoj — naloži vatru. S toga naši ljudi puštaju, kad se već usele u novu kuću, da prvi put vatru na ognjištu ili u peći naloži koje starije (obično najstarije) čeljade iz porodice. Njemu je i onako red, da prvo umre.

Samo kad su kući temelj i pod i zidovi već kod temelja suhi, onda je i čitava kuća suha, a po tomu i topla i zdrava. Suhe su kuće, pod kojima je podrum, ali se, i gdje nema podruma, može betoniranim temeljem uščuvati kuća od vlage. Ako se kod gradnje ne pazi poglavito na suhoću, te kuća ili koja strana njezina bude vlažna, teško ju je isušiti ili se vlaga kasnije i ne da ukloniti.

Kad je zid vlažan, ispune se šupljinice u njemu vlagom i ne propuštaju zraka, sobni se zrak ne može izmjenjivati sa spoljašnjim: u vlažnoj sobi zrak je zadušljiv. U zidu nestaje zraka, a neprestanim ishlapljivanjem vlage zid se ohladjuje: vlažan zid je hladan, u vlažnoj sobi je neprijatno i hladno. Na vlažnu se zidu stvara plijesan: vlažna kuća zaudara

po plijesni. Na vlažnu se zidu žbuka raspada i otpada. U njemu se razvijaju i množe uzročnici mnogih bolesti.

Po svemu je vlažan stan najštetniji zdravlju, naročito baš zatire djecu i mladež. U vlažnu su stanu djeca i mladež slabi, slabokrvni, često boluju od »škrofula« (»gljiva«, »guštera«), rado ih se prima sušica (jektika, tuberkuloza), škrlet, grônica (difterija) i druge zarazne bolesti, a i odrasli svijet mnogo boluje od kostobolje (reume), često mu se upale živci, disala, bubrezi, a ponajviše gine i umire od sušice.

Zračnost.

Zrak je najpreča hrana tijelu, ali treba, da je svagda, po gotovo u zatvorenu prostoru, što čišći i svježiji.

Kad u sobi boravi više čeljadi, zrak se brzo kvari. Svakim udisajem oduzimamo zraku kisik, a u zamjenu svakim udisajem predajemo njemu iz sebe ugljični dvokis i nešto vodene pare. Ugljični je dvokis otrovni plin, pa se njim zrak u sobi najviše i kvari. Sobni se zrak kvari i od onoga, što se isparuje iz našega tijela, od plinova iz peći i svjetiljke, pa bile najbolje, i od prašine, vlage i nečisti, koju unosimo u sobu odjećom i obućom. Što je soba manja i niža, a što je u njoj više čeljadi, to se razmjerno brže i jače pokvari zrak. Dakle što je više ukućana, treba to većih prostorija. Na pr. soba za roditelje s troje djece treba da je od prilike 4 metra visoka, 4 široka i 6 duga. Po gotovo, kad se u istoj sobi boravi i jede i spava, treba da je što prostranija. Samo u zračnoj spavaonici mogu se djeca i mladež snom okrijepiti i uredno razvijati, a i odrastao čovjek ustaje čiliji i krepči, nego u zadušljivoj sobici.

Ali i prostrana soba traži, da se u njoj obnavlja zrak. Ponešto se zrači strujanjem zraka kroz zidove (šupljikavo drvo, šupljikavu opeku i razmak), kroz pod i strop, kroz sastavke i reške u prozorima i vratima. Toga strujanja i ne zamjećujemo, nego jedino, kad vani vjetar jače duva, osjeća se, da piri na prozore i na vrata u sobu. To ne prija osjetljivoj, slabunjavoj i kostobolnoj čeljadi, pa neka se zaklone, neka ne sjede i ne spavaju uz prozore i blizu vrata, ali radi njih ne valja zatiskivati sve reške i pukotine i sprečavati, da spoljašnji zrak ne prodire u sobu. Takovo neprestano strujanje zraka ipak je preslabo i ne dostaje, nego treba veći dio zraka potrebnoga čovjeku pribavljati osobitim zračenjem (provjetravanjem). Zato služe vrata i njima nasuprotni široki i što viši prozori. Kad se otvore prozori, struji van iz sobe zrak zagrijan disanjem, a zimi i loženjem, a nasuprot u sobu prodire spolja svjež i čist zrak. Ako je to strujanje zraka jače, osjećamo ga kao promahu (propuh). Najjača je promaha, kad se otvore i vrata i prozori, ili kad se otvore svi prozori, ako ih ima na dvije suprotne strane kuće. Ali takove se promahe treba čuvati i odmah izaći iz sobe, jer te od nje može, osobito kad te propuše znojna, zaboljeti glava (bilo to kad gutaš i govoriš), upaliti se disala (promukneš, kašlješ), oboljeti kosti, mišičje, živci (trga te, sijeva ti, boli te) i t. d. Promasi treba da se uklanjaju osobito slabašni, slabokrvni i kostobolni ljudi, a i za običnoga zračenja neka se zaklone u koju drugu prostoriju. Ima li u sobi peć, koja se loži iz sobe i u svezi je s dimnjakom, otvaraj, kada ne ložiš, pećima vrata, jer topli sobni zrak nestaje kroz peć i dimnjak te se i tim snažno izmjenjuje zrak u sobi.

Zračiti sobu otvarajući prozore treba često i redovno, ne samo ljeti, kad je sva čeljad cijeli dan na dobru zraku, nego po gotovo zimi, kad se sve zbije u sobu te i najveći dio dana proboravlja u njoj. **Ljeti**

neka su prozori sav dan otvoreni, zimi otvaraj ih barem na četvrt sata u jutro, kad je sve ustalo iz kreveta, poslije podneva i s večera, prije nego što će ukućani leći na počinak. Soba je dovoljno prozračena, ako pri zatvorenim vratima i prozorima ne osjetiš nikakav zadah, kad u nju izvana udješ. Zračenja ne propuštaj nikoji dan, a ne boj se promahe, dok su vrata zatvorena. Ako je sunčan zimski dan, treba i češće i dulje zračiti. Svjež zrak, pa bio i studen, ne škodi i ne može škoditi ni djetetu u kolijevci ni bolesniku u krevetu, samo ne daj, da pada upravo na njih, dakle kolijevku ili krevet smjesti postrance od prozora, a možeš ih i zakloniti čime god. Ljeti ostavljajte i noću jedan prozor pritvoren, da loš zrak može izlaziti napolje, a pritvarajte najpodesniji prozor tako, da hladniji spoljašnji zrak ne pada ravno na krevet. Noćni zrak ne škodi, kako krivo mislite, nego vam škodi baš ona otrovna zaduha u zatvorenoj, nezračenoj i zimi pregrijanoj sobi. Tko zimi mora izaći iz sobe, neka ostavi pritvorena vrata, ako ne ide napolje, da barem za to vrijeme dopre u sobu nešto čista zraka iz predsoblja ili hodnika. Ako budete zračili sobu zimi i naučili se primjerenu loženju, ne ćete nikako više ogrijeva potrošiti, nego što ga danas trošite prekomjernim i nezdravim loženjem.

Čeljad je u zraku, koji se redovnim provjetravanjem čisti i obnavlja, i svježija i veselija, a mnogo manje boluje, nego kad ju bije i truje zaduha pokvarena zraka.

Ne jedite u sobi, u kojoj spavate, jer se i vonjem od jela kvari zrak. Ako ne možete inače činiti, a to barem **prozračite kako treba sobu poslije ručka i večere. Ne sušite na tavanicama ili na sobnoj peći prokisle i proznojene odjeće, ni blatne i vlažne obuće, ni promokrenih i zagadjenih dječjih pelenica.** Od svega toga zrak postaje zadušljiv i smradan, a taj e posao dobro obavlja na hodniku ili tavanu. **U spa-**

vaonici ne pušite, po gotovo ne pušite na večer, kad se soba više ne zrači dosta. U sobi, u kojoj se ob dan boravi, po gotovo u spavaonici **ne gotovite (ne kuhajte) jela na štednjaku,** kako ste zadnje vrijeme počeli, da bude od zla još gore. U zrak, i onako pokvaren, dolazi još isparivanje iz zdjela i lonaca na ognjištu. Kad sav taj zadah i smrad u zatvorenu prostoru prenoći, »uvuče se« u zidove i pokućtvo, pa se dugo u njima drži. I kad zračiš sobu, ovaj upiti smrad počne i opet izlaziti i nanovo smraditi sobu, čim joj zatvoriš prozore. Gdje se soba slabo ili nikada ne zrači, tu se toga smrada ne možemo ni oprostiti.

Takav pokvareni i smradan zrak smeta disanju, kolanju krvi, znojenju i isparivanju kože, probavi, ma svemu prometu u tijelu, pa time onda i zdravlju i tielesnoj snazi. »Kakav zrak, onaka krv.«

Svjetlost.

S u n c e je neprestani izvor svjetlosti i toplote, oživljuje i jača sve, što živi: bilje i životinje. Tu životvornu moć sunčanu i vi poznajete, i zato ne sijete žita u hladovinu ispod krošnjatog drveća, kud dopire malo sunčanih zraka, jer znate, da bi žito izraslo kržljavo, a klasje bilo bi jalovo ili bi nosilo sitno, prazno zrnje. Ali kad gradite svoj dom, zaboravljate, da vam sunce grije kuću, da krijepi i jači i naše tijelo i pomaže mu u rastu, a vedri i veseli dušu. Ljeti vas sunce dosta peče napolju, zato ga ne ćete u kući. Ljeti vam ga i ne bi toliko trebalo u kući, jer ste ob dan vani, ali ga to više treba zimi, kad čitava porodica boravi gotovo sav dan u sobi. Nije čudo, što u kući, kud sunce slabo i rijetko dopire, blijedite, venete, malakšete te postajete nesposobni za brže tjelesne napore, a uz to ste neveseli, mrzovoljni, natmureni. Po gotovo su vam djeca, koja tek treba da rastu i jačaju, bez sunca blijeda, mr-

šava, slaba, mlitava i nujna, pa se istom na proljetnome suncu i u čistom zraku oporave, da se pune, crvene i razvesele.

Osim općeg blagotvornog djelovanja na tijelo i dušu čovječju sunčana svjetlost i grije. Koliko lakše podnosimo napolju zimu za sunčana dana, nego za maglovita, tmurna! Kuća, u koju slabo ili nikako ne dospijeva sunce, treba mnogo ranije na jesen da se loži, a zimi mnogo više goriva istroši. Sunčana svjetlost i suši kuću, uklanja vlagu, ne da plijesni, da se razvije. U prostorijama, što su okrenute sjeveru, često se i poslije brižljiva zračenja osjeća zadah kao u tamnu i vlažnu podrumu. Sunčana je svjetlost čovjeku pogotovo prava blagodat tim, što ubrzo uništuje i ubija sićušne, okom nevidljive klice u zraku, u prašini, na zidu i podu, na pokućstvu i t. d., koje čovjeku uzrokuju, samo neka dopru na podesni dio tijela, različite bolesti, naročito zarazne (kužne, prelazne), na pr. grônicu (difteriju), sušicu, tif i t. d.

Sunce tim svojim djelovanjem najbolje raskužuje i čisti zrak i samu kuću, pa štiti čovjeka od mnogih bolesti. **Zato postavljajte kuću prema suncu, sadite voćke podalje od kuće, stavljajte sobne prozore široke i poglavito visoke, ne lijepite ih papirom, ne zaklanjajte sobu zavjesama ni drvenim kapcima ni loncima s cvijećem na prozoru, pa će vam kuća biti i svjetla i topla i suha i zdrava i prijazna.** U kuću, u koju ne ulazi sunce, ulazi bolest.

Na večer treba kuću osvjetljivati, po gotovo kad s jeseni okraći dan i odulji noć. S v j e t l o s t o t v o r e n e v a t r e s o g n j i š t a i l i l u č i (l u č k e, z u b l j e) slaba je, nejednaka i nemirna, dimi i čadi, suši i smradi zrak. S v j e t l o s t l o j a n i c e, v o š t a n i c e, s t e a r i n s k i h i l i p a r a f i n s k i h s v i j e ć a titra, ne prija oku, zaudara, a preslaba je te ne dostaje za posao izbliza (da uz nju pleteš, šiješ, vezeš, čitaš i t. d.). Svijećom se možeš služiti, kad

trebaš svjetlost za kratko vrijeme, na pr. da prigledaš gdje u kući.

Svjetlost petrolejske svjetiljke je jevtina i mirna, izdašna, čista i pouzdana, a razmjerno najzdravija. Ona je samo razmjerno najzdravija, jer svako umjetno svjetlo stvara toplotu i troši dosta kisika (baš onaj dio zraka, koji je i čovjeku jedino potreban), a time ono ugrijava zrak i kvari. Svjetiljka je sastavljena od kovne ili staklene spremice za petrolej (kameno ulje), od žižka sa stijenjem (fitiljem), od stakla (cilindra) i od zaslona. Plamenu pritječe zrak potreban izgaranju kroz otvore sa strane ispod žižka. Što je to strujenje zraka jače, to je potpunije izgaranje, od toga pak bude svjetlost jača i manje čadje i smradnih plinova. Staklo štiti plamen od promaha i titranja. Lijevkasti zasloni odbijaju svjetlost prema dolje i ujedno propuštaju dosta svjetlosti po sobi. Nezdravi su zeleni limeni ili papirnati zasloni, jer su obično bojadisani sičanovim (arsenskim) bojama, pa kad se ugriju, isparuju otrovne pare.

Nabavi dobru svjetiljku. Dobra je svjetiljka prijeka potreba i udobnost, ne oštećuje zdravlje i snagu.

Kupuj čist petrolej, a ne traži najjevtiniji, miješani i kvareni. Ne štedi, gdje se štednja osvećuje na zdravlju. Tako »jevtino je najskuplje«.

Nikako ne ostavljaj svjetiljke bez stakla, jer se iz nje diže gust oblak mrke čadje i dima, pada svakuda, sjeda na pluća i smradi i kvari zrak, svjetlo joj je loše i nezdravo, a troši više petroleja, nego li svjetiljka zaštićena staklom.

Svaki dan dobro očisti žižak i navlastito one postrane otvore ispod njega. Očisti i stijenj i prireži ga ravno, jer neravan i gori neravno, pa ga ne možeš dosta otkrenuti, jer bi od plamena repa puklo staklo, nego treba, da ga slabo otkreneš, a onda je opet svjetlost slaba. **Svaki dan očisti staklo i spre-**

micu napuni petrolejem. Svagda neka ti je u pripravi drugo staklo, ako bi se jedno razbilo ili raspuklo. Kad je svjetiljka nečista; kad ju od krive štednje zakreneš, da samo čami; kad nema stakla: onda dakako slabo gori i loše svijetli, praska, dimi, čadji i smradi.

Petrolejska svjetiljka treba da svagda gori punim plamenom. Tako daje ugodnu, jednaku svjetlost bez mnogo čadje i neugodnih plinova, a najmanje potroši petroleja. Od niska plamena razvijaju se, jer stijenj nepotpuno izgara, smradni plinovi, svjetlost je preslaba, a petrolej se nipošto ne štedi, kako svijet krivo misli.

Petrolejske se svjetiljke znadu i rasprsnuti, osobito kad padnu, ali i kad nemaju dosta petroleja ili kad se spremica od prejaka plamena odviše ugrije; tad se upali razliven petrolej upaljujući sve, do čega dopre. Svatko zna, koliko se strašnih nesreća od toga zbiva. Svakako je manje opasna svjetiljka, koja visi; pokretne (prenosne) radje i ne kupujte. Pokretna svjetiljka treba da ima široko i teško dno (najopasnije su visoke uske svjetiljke s lakim dnom). Postavljaj ju na širok stô, ne tresi njime i ne premeći stvari po njemu. Nikoje svjetiljke ne stavljaj u promahu, ne prenosi je, dok gori, a nipošto po stepenicama (stubama). Ne namještaj je, gdje bi se mogla ugrijati, na pr. blizu peći ili otvorene vatre. Ne ostavljaj djecu na samo, dok svjetiljka gori. Puni svjetiljku ob dan; ako li je od velike potrebe, da ju noću nadoliješ, utrni ju prije i ohladi, pa onda tek nadolijevaj petrolej **daleko od svakog plamena.** Ne trni svjetiljke pušući u nju odozgora, nego smanji plamen zakrenuvši stijenj, pa ju isuhni odozdo.

Budući da se petrolej lako upaljuje, spravljaj ga u čvrstoj spremici na sigurnu zakloništu, do koga ne može ni plamen ni dječji nerazbor.

Ako se petrolejska svjetiljka s kojega mu drago razloga rasprsne i upali, ili se upali spremica, u kojoj petrolej spravljaš, ne gasi vodom, jer će petrolej lakši od vode plivati na njoj goreći i tako požar brže širiti. Pouzdano se gasi takav požar gustim vlažnim krpama. Kad nesrećom plamen komu zahvati odjeću ili kosu, **treba da se baci na tla i da kotrljajući se (valjajući se) uduši plamen,** a tko pomaže, neka **ga pokrije gunjem, kabanicom ili kojom god gustom tkaninom. Nipošto ne valja zapomažući bježati,** kako to običavaju prestravljeni nesretnici činiti na svoju još veću štetu, jer promaha silno raspiruje i širi plamen.

Toplota.

Zimi treba toplotu, što ju izvanja studen oduzima kući, nadomjestiti loženjem. Ako su u drvenoj kući ili u zidanici jakih zidova vrata i prozori dobro namješteni te čvrsto zatvaraju, osobito ako su prozori dvostruki, zadržava se sobna toplota i olakšava se grijanje. Zimi neprestano ložite peć baš zato, što vam vrata ne pristaju u dovratnice ni prozori u doprozornik, pa odasvuda piri u sobu.

Najzdravije gorivo je drvo. Od kestenova i omorikova drva vrcaju iskre, pa se treba čuvati požara, osobito pod slamnim krovom. Ugljen daje jaku toplotu, ali traži, da su u redu i peć i dimovodna cijev i dimnjak, pa ako nisu u redu, stvara se, kad ugljen u slaboj promahi samo tinja, ugljični kis, pa taj ne izlazi kroz loš dimnjak, nego se vraća i

probije kroz pećna vrata i trošnu peć u sobu. Ugljični je kis vanredno otrovan (truje i rastvara čovjeku krv), nevidljiv je i bez vonja, pa za to po gotovo opasan, jer ga nikako ne zamjećuješ, da bi se mogao spasiti na vrijeme. Od njega se obično do smrti uduši sva čeljad, koja ga u spavaonici udiše.

Otvoreno ognjište, nespretno i veoma nezdravo, nestalo je iz sobe. Ono ne pristaje ni za kuhinju, jer se od njega lako porodi požar u kući, od njega su kuhinja a i soba pune ljuta dima, ne izrabljuje goriva, nego ga mnogo izgori bez koristi. U svakom je pogledu dobro i napredno, što se u kuhinju postavlja zidan, pa makar i željezan štednjak.

Starinska sobna zemljana peć od izdubljenih pećnjaka, uz koju se na klupama tako prijatno razgovara i puši, traži vrlo mnogo drva, jer su joj zidovi predebeli i teško propuštaju toplotu, loži se iz kuhinje ili predsoblja. To nimalo ne služi zračenju sobe. U zapećku joj se pare i djeca i mace, a zna se naći i druga koja domaća životinjica. U nekim krajevima u njoj i peku kruh, pak ju lože, da u sobi ne može od vrućine izdržati ni onaj, koji je navikao i na pregrijanu sobu. Radi svega toga nije šteta, što te starinske peći nestaje. Ali bi mjesto nje trebalo staviti spretniju, zdraviju peć, koja što manje goriva troši, što lakše se i brže zagrijava i što dulje toplotu drži. A kakovu peć stavljate?! Sve više nabavljate željeznu peć (od lijevanoga željeza ili još češće od željeznoga lima [pleha]), jer je jevtina, kupujete ju gotovu, vrlo se brzo zagrije, a zgodnije ne znate i ne umijete sagraditi, peć pak od pločastih pećnjaka čini vam se preskupa ili ju je teško dopremiti.

Željezna je peć i neugodna i nezdrava, a troši vrlo mnogo goriva, mnogo više nego zemljana, pa je taka, sve da je u prvi mah jevtina, ipak razmjerno skupa. Brzo se ugrije i pače pregrije (usije), brzo

zagrije okolinu, soba je za čas tako pregrijana, da te zaboli glava, ali peć ne drži toplotu za dugo, nego se odmah ishladi, čim se vatra u njoj ugasi. Prema tomu je potrebno, da se u željeznu peć gorivo neprestano dodaje, ako smo radi, da nam soba bude sveudilj topla. Inače se toplota svaki čas mijenja, pa u ohladnjeloj sobi onako ugrijan lako ozebeš. Toplota od željezne peći u sobi je nejednaka: uz peć ti je vruće, da se znojiš i pariš, a podalje od nje ti je hladno.

Željezna peć i time oštećuje zdravlje, što kroz usijano željezo probijaju u sobu sa vatre i žara otrovni plinovi od izgaranja. Propušta ih u sobu i dimovodna cijev, ako potpuno ne zatvara, kako to često biva. Željezna peć kvari zrak još i više, kad na njezinoj usijanoj površini izgara popala prašina, pa se onaj zagorjeli vonj diže u zrak. Osim toga željezna peć u brzo isuši zrak. Sve to čini, da je od željezne peći u sobi zrak pokvaren, smradan i presuh, pa smeta disanju, kolje oči, suši i draži ždrijelo i grlo te izaziva kašalj. Po zdravlje opasna je željezna peć i zato, što se na pregrijanoj ili usijanoj peći čeljadetu zapali odjeća, oprži se i osakati koje nestašno dijete, svali na sebe lonac s vrućom tekućinom, pa eto nesreće.

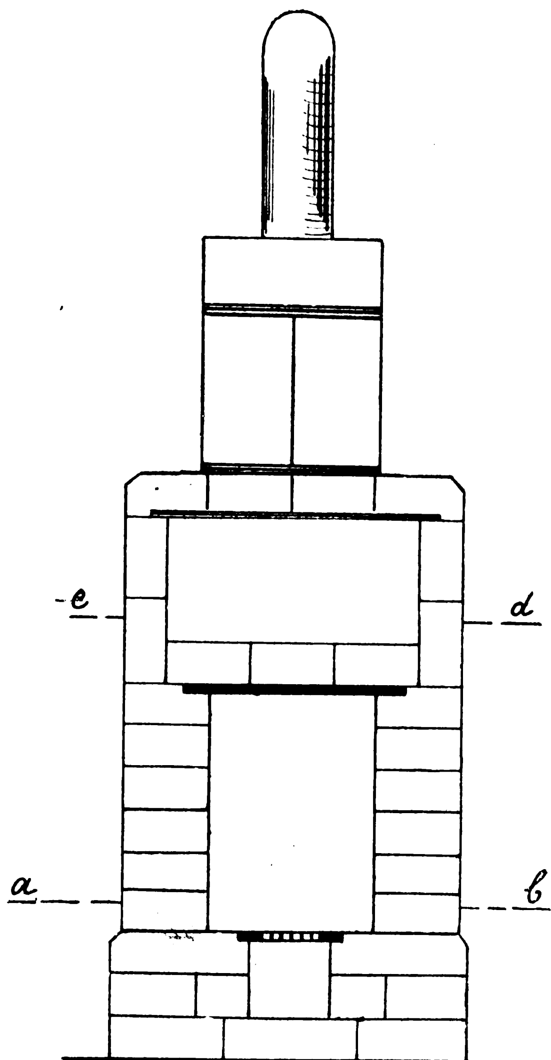
Ali kao da nije dosta štete, što ju željezna peć nanosi zdravlju. U posljednje vrijeme počeste u sobu, u kojoj se boravi, jede i spava, u kojoj se njeguju djeca i bolesnici i dvore starci, namještati željezan š t e d n j a k, da vam i grije sobu i da se ujedno na njemu gotovi jelo, grije voda i lužina za pranje, suši rublje i t. d. Iz lonaca na štednjaku sukljaju oblaci vodene pare i talože se kao rosa na hladne zidove i prozore, s njih kaplje i curi, pa se na taj način sva soba ovlaži. S tom parom dižu se u zrak i svakojake ljute, smradne, a često zdravlju baš opasne pare i plinovi, naročito onda, kad što od jela prekipi ili se slučajno prolije na ugrijanu po-

vršinu peći. Zadah od jela, dok se gotovi, napuni sobu, pa nije čudo, što izgubiš volju za jelo (apetit) prije, nego što si ga i okusio. Od sve te pare i plinova zrak je u sobi posve zaparen, smradan i zadušljiv.

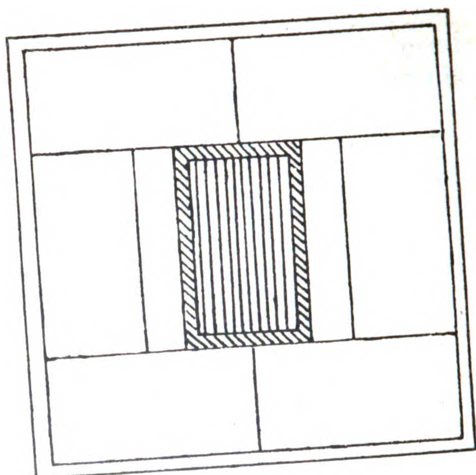
Najbolja je zemljana (glinena) peć od pločastih pećnjaka s »cirkulacijama« (šupljina je peći pregradjena, da se u njoj drži što više toplote i što duže): polagano se ugrijava, polagano i jednosmjerno širi toplotu u sobi. Redovno se loži iz sobe, te ju i zrači i odvodi napolje loš sobni zrak kroz dimnjak.

Najzgodnije bi bilo, da naučite sâmi graditi sobnu peć jevtinu, prikladnu i zdravu. Ta peć smije da služi samo za ogrijev, a nipošto za gotovljenje jela. Treba da se loži iz sobe, kako bi sobu i zračila (provjetravala), te bi pored nje bilo u sobi dovoljno čista zraka. Treba da se što prije zagrije, ali da svu svoju toplotu stalno predaje svojoj površini, pa da ju što duže zadrži i postepeno predaje svojoj okolini, kako bi u sobi bila toplota umjerena, svuda i svagda jednaka. Time bi se i uštedilo mnogo goriva. Dobra peć ne izdaje ni za krute zime. Iz nje ne probija u sobu nimalo dima i plinova od izgaranja.

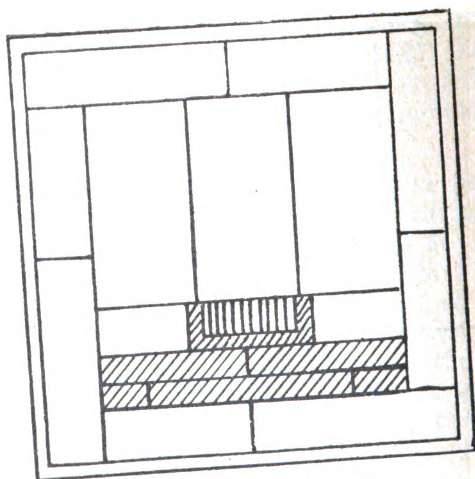
Tim zahtjevima odgovara u glavnom peć, kakovu vidite u nacrtima. Sastavio ju je bravar Resimić, a usavršio g. Glavinić. Gornji joj se dio od željeznoga (gvozdenoga) lima brzo ugrije i odmah daje toplotu, a drugi dio od opeke treba duže, da se ugrije, ali kad se ugrije, dugo drži toplotu. Ložište je u zidanom dijelu, pa plamen ne dopire do gornjega limenoga dijela i ne može ga usjati, to manje, što je šupljina peći pregradjena. Takva peć dugo traje, jer čvrsti zidani donji dio ne da, da se brzo istroši. Spretan ju radnik lako napravi u jednom danu, a potroši se za nju:



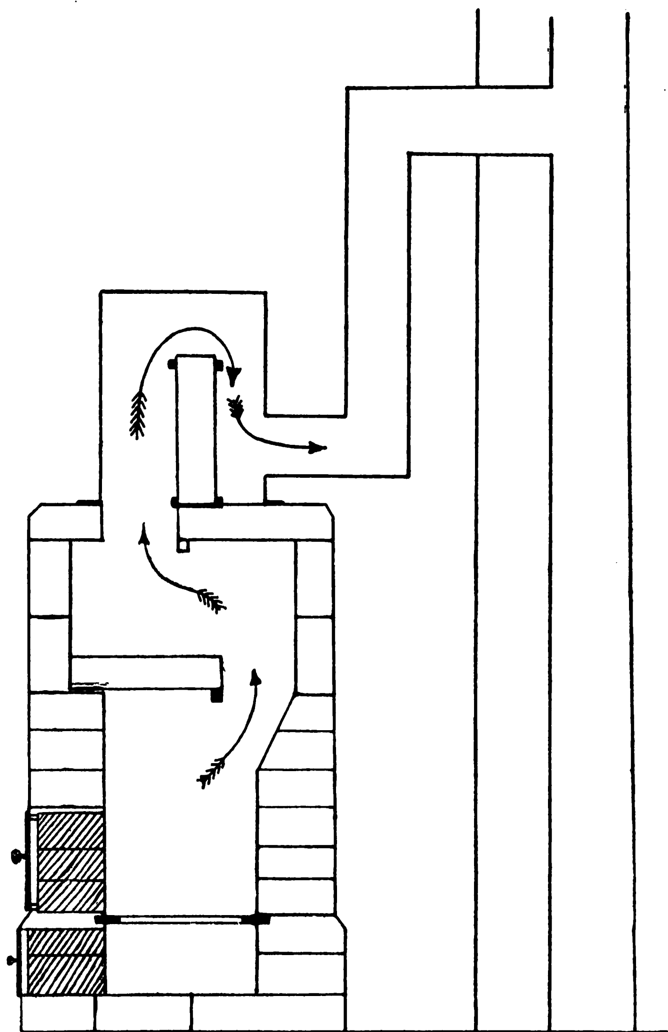
Okomiti prorez (gledajući peć smjerom prema zidu).



Vodoravni prorez *a—b*.



Vodoravni prorez *c—d*.



Postrani okomiti prorez (gledajući peć u smjeru zida).

100 komada opeke	K	2.80
Ložišna vrata od livenoga željeza velika $^{18}/_{21}$ cm.	K	2.—
Vratašca za pepeo od livenoga željeza velika $^{8}/_{13}$ cm.	K	1.50
Rešetka za pepeo	K	1.—
Željezne motke, koje drže pregradne opeke	K	1.50
Dimovodne cijevi i limeni nastavak . . .	K	6.—
Postavljanje (radnik)	K	4.—
Ukupno . . .	K	18.80

Ovaj troškovnik vrijedi za najpovoljnije prilike, to jest, ako se sve potrebno dobiva u mjestu. Gdje treba više toga nabavljati iz daleka, doći će peć za 2 i za više kruna skuplja, naročito, ako je opeka skupa.

Mnogo se griješi u tome, što se od tobožnje prištednje nabavlja peć koje mu drago vrste s malom površinom za razmjerno veliku prostoriju. Premalenu peć treba jako ložiti, da se donekle zagrije veća prostorija, te troši mnogo više goriva, nego što bi ga trošila razmjerno velika peć, a povrh toga od prejako ložene peći nije toplota u sobi svud jednaka. Peć od pećnjaka brzo se raspuca, kad ju treba prejako ložiti, a i željezna se brzo istroši. Svakako je bolje namjestiti peć s razmjerno velikom, ma i prevelikom površinom, jer troši manje goriva, dakle se gorivo štedi, peći ne treba pregrijavati dakle se štedi sama peć, a u sobi je toplota jednomjerna. Kad nabaviš premalenu peć, doduše uštediš u prvi mah 10, pa i 20 kruna, ali bi, da si nabavio razmjerno veliku, barem toliko uštedio već prve godine na gorivu, a povrh toga trajala bi jedna razmjerno velika peć koliko dvije premalene.

Po zdravlje je najglavnije, da sav dim nestaje kroz dimnjak, da ne udara natrag u sobu. U dimu ima otrovâ, koji zalaze disanjem u samu krv. Od toga te u jako zadimljenom prostoru ubrzo glava

zaboli. Druge sastavnine dima draže i upaljuju sluznicu u oku (oko se zacrveni, »zakrvari«, suzi) i u disalima (»grebe« te u ždrijelu i goni na kašalj). Ako disala od prije nisu bila zdrava, škodi im dim još više te im bolest pogoršava. Naročito se od dima pogoršava stanje sušičavih i zadušljivih (sipljivih) bolesnika.

Kod dobra dimnjaka nikako ne može biti dima u kući. Zato u prvom redu treba, da je *dimnjak uzak i to svuda jednako uzak, da je namješten* na *krovnom šljemenu* (*vrhu*) *ili barem blizu njega, i da nadvisuje šljeme barem za pô metra.* Što je dimnjak viši, to je jača promaha, to »bolje vuče«. Kad je dimnjak podalje od šljemena, bliže donjem krovnome rubu, ili kad je niži od šljemena, zabijaju neke struje spoljašnjega zraka i neki vjetrovi dim natrag te udara u sobu. U jedan dimnjak ne valja da ide više peći, po gotovo, ako su sve u istoj visini, jer u nijednoj ne bi bila promaha kako treba, te bi se sve dimile.

Zidju se dvije vrste dimnjaka. Jedne je vrsti dimnjak širok, da se kroza nj može dimnjačar provući, a druge je vrsti dimnjak, u kojemu su jedna, dvije ili više dimovodnih cijevi, svaka od najmanje 16 cm. promjera (»ruski cilindri«). Taj je dimnjak mnogo zgodniji, jer se u nj može voditi za svako ognjište posebna dimovodna cijev, pak dim ne može udarati natrag u prostorije. U svakoj su dimovodnoj cijevi dvoja vratašca, da se može čistiti: u podrumu jednostruka, na tavanu dvostruka. Vratašca otvaraj samo, kad upravo čistiš cijev; inače treba da su zatvorena, jer bi se kod otvorenih dimilo iz peći u sobu ili kuhinju, a mogao bi se i poroditi požar, naročito na tavanu. *Dimovodne cijevi treba da su bez otvora i bez pukotina,* da ne bude u kući dima i opasnosti od požara. Dimnjak treba da se čisti od čadje i od prašine, da se ne bi

upalio, i da promaha bude jaka; a to češće valja da se čisti, što se više upotrebljava (barem jedan put na mjesec). To je briga dimnjačara.

U dimovodnu cijev izmedju peći i dimnjaka ne pristaje nikakav zapor ni zaklopac, kakav meću, da se može zatvoriti, te se toplota ne bi gubila iz peći u dimnjak. Da ga zatvoriš, dok ima žeravice (žara) u peći, i tim da obustaviš urednomu izgaranju potrebnu promahu, razvijali bi se u peći otrovni plinovi. Ti ne bi mogli izlaziti u dimnjak, te bi strujali u sobu. Od toga bi te, kad ložiš drvom, boljela glava, a kad ložiš ugljenom, trovao bi se ugljičnim kisom.

Bez dimnjaka su starinske seljačke kuće, u nekim zapuštenim krajevima i novije. Dimovodna cijev vodi iz sobne peći dim ili odmah ispod strehe na polje ili u kuhinju, odakle on nestaje kroza širok otvor u stropu preko tavana ili, gdje u kuhinji nema stropa, ravno kroz krov. U novije doba, da biste se riješili dima u kući, postavljate dimnjake, a ipak su vam sobe često i jače zadimljene, nego što su u kućama bez dimnjaka. To bi vas moglo zavesti na to, da u buduće napustite dimnjake, ali treba da se osvijestite, da dimu u kući nije kriv dimnjak, nego mu je kriv loš dimnjak: krivo smješten, ili prenizak, ili inače loše gradjen, ili raspucan i t. d.

Ne otvaraj u sobi vratašca naloženoj peći noću, kad nema prigleda, jer bi od drva, osobito kestenova i omorikova, vrcale iskre (varnice) iz peći te bi se lako upalio pod ili drugo što blizu peći. **Utrni sve peći prije, nego što legneš spavati.** Spavaonica je zimi na večer još dosta topla od loženja ob dan, a svaki ukućanin doprinosi grijanju zraka izdisavanjem i isparivanjem. Dimnjačar možda nije na vrijeme očistio dimnjaka, te se baš noću može zapaliti čadja, pa bi se ljudi noću i od neopasna požara silno prestrašili i uzbunili. Dimnjak može i na prečac za-

krknuti (začepiti se), kad na pr. padne u nj kakova noćna ptica, ili kad se od laka potresa ili s proljeća od odmrzavanja otkine i spane u nj opeka i žbuka, a onda bi dim i otrovni plinovi navaljivali natrag u spavaonicu, pa bi moglo biti zla.

U sobi neka ti je zimi umjereno, ugodno, toplo, ni hladno, ali ni vruće. Razmjerno veću sobnu toplotu trebaju djeca, starci, bolesnici i slabunjavi, mršava čeljad, pa su slobodno bliže peći, ali neka nisu baš uz peć. *Da se suh zrak zagrijane sobe ovlaži, treba na peći držati široku a plitku zdjelu punu vode*; zagrijana se voda s veće površine jače isparuje. Za bolesti disala, ako treba vrlo vlažna zraka u sobi bolesnikovoj, vješamo blizu peći velike ponjave namočene u vrućoj vodi.

Veoma je nezdrava vaša navika, da pregrijavate sobe. Inače pokvaren zrak zdravlju je još štetniji, kad je i pretopal. Vrućina i zapara ne da tijelu, da odaje onoliko svoje topline, koliko je potrebno, da tjelesna toplina bude uredna i neprestano jednaka. Tako se tijelu poremeti pravilan razmjer izmedju stvaranja i odavanja topline, a s njime se poremete i druge obave, osobito disanje i kolanje krvi. U pregrijanoj sobi navaljuje ti krv u glavu, kadšto i udari na nos, glava te boli, muka te hvata, a osjetljivije čeljade znade i povraćati, onesvijestiti se i t. d. Kad se jako loži, to je gore, što su vam sobe niske, osobito, ako je pod zemljan. U pregrijanoj a niskoj sobi veoma je velika razlika u toploti izmedju viših i nižih zračnih slojeva, jer se topao zrak diže u vis. Dok čovjeku glava u onom preugrijanom sloju zraka, koji je blizu tavanicama (stropu), buči od vrućine i zapare, dotle mu noge zebu u onoj hladnoj struji zraka nad podom. Kad se u pregrijanoj sobi zapariš i oznojiš, pa izadješ napolje, lako se razboliš: staneš kihati, promukneš, kašljaš, sijeva ti, cijepa te, žiga te, probada te, pro

tiskuje te, i druga te se nevolja uhvati. Sve to zlo nije od toga, što je napolju zima, nego je baš od toga, što je peć nepodesna i što ju ložiš preko svake mjere i razbora.

Ako dobra i zgodna lončarska ili zidarska peć baš za nekoliko kruna, i nešto više stoji nego ona željezna, taj se višak uštedi jamačno dvostruko na samom gorivu, a još više na lijekovima i bolovanju.

Čistoća.

Kao što je u svemu, tako je i u domu čistoća od prijeke potrebe. Bez čistoće nema čista zraka, a »čist zrak pola je zdravlja«. Čista kuća, čisti ukućani. Gdje je čistoća, tu je i zdravlje, a gdje je zdravlje, tu je i zadovoljstvo i sreća i imanje. U čistu i urednu domu nema gamadi (buha, stjenica i t. d.), nema nasrtljivih, nesnosnih, kadšto baš otrovnih muha, nema klice uzročnice mnogim i zaraznim bolestima. Sve to čistoća tamani, nečistoća hrani i množi. Svim tim obiluje svaka nečista kuća, pa zato se u njoj i češće i dulje boluje.

Kako je ugodno ući u kuću, gdje te već s praga pozdravlja snježna bjelina čistih zidova, koja svjedoči, da ulaziš u čist i čestit dom, medju valjane i uredne ljude, k uzornoj domaćici; jer gdje je kuća čista, tu je čisto i sve, što je u njoj.

Ta poznajete vapno (kreč). Upotrebljavate ga, kad vam se medju domaćim životinjama pojavi kakva zaraza. Ali što se vašega doma tiče, kao da vapna ne poznajete, kao da ne znate, da vapno brani kuću od gamadi (buha, stjenica, muha, mravi, komaraca), da svježe, to jest odskora pečeno i odskora gašeno vapno pouzdano uništuje gotovo sve zarazne klice, koje čovjeku uzrokuju bolesti, na pr. grižu, grônicu, škrlet, povratnu i babinu groznicu i t. d. Dakle je često krečena kuća i čista od gamadi i čista od zaraznih klica. U njoj je i zrak čišći,

svježiji i zdraviji nego što je u davno nekrečenoj. Zapušteni, crni i čadjavi zidovi primaju u sebe svakojake pare i smradove, koje odavaju od sebe, čim prozore zatvoriš, pak je onda zrak u takovoj sobi ubrzo smradan i zagušan. Po onakovim zidovima umnoži se i drži toliko svakojake žive gamadi, da čovjeka pojede. I to sve trpite i u tomu se davite.

Sjetite se svih tih istina, pa ne ćete griješiti protiv svoga zdravlja time, što običajete krečiti kuću samo onda, kad ju sagradite, pa nikad poslije. Ta doista nije velik ni trošak ni trud nešto vapna ugasiti i okrečiti kuću. Ima vrijednih domaćica, koje svake subote sobu kreče ili barem zakrečavaju. Dosta je, ako pred jesen, pa uoči božića i uskrsa svu kuću okrečite izvana i iznutra, a inače svaki mjesec zakrečite, što je stradalo od kiše, što se zaprljalo blatom, što se raspucalo, otpalo, ogreblo. Odskora okrečena soba i bijela je i čista i prijatna, kad se sa svih strana odbija s bijela zida obilata svjetlost sunčana i bijela dana i raspe po sobi, pa i u dušu vašu, te je vedrija i zadovoljnija, nego što je medju mrkim, nečistim zidovima. Bijeli zid je kao čist i svjetao obraz: ne trpi mrlje i ljage. Da Bog dâ, da vam je svakomu svagda takav i kućni zid i obraz vaš!

Svakako okrečite sobu, čim ozdravi bolesnik poslije koje zarazne bolesti, ili čim zakopate mrtvaca, koji je od nje umro. Zidovi su uz bolesnikov krevet redovno nečisti, a obično su primili na se klice uzročnice one zarazne bolesti. U tim prilikama pokrečite i strop, pa i ako je od dasaka, i drveni pod, pa ga tek dan, dva kasnije dobro otrite pijeskom i lugom. Zemljan pod takodjer obilno zalijte vapnom. Tako **okrečite sobu poslije svakoga mrtvaca,** jer je mnogi bolovao i umro od sušice, a da se zato i nije pravo znalo. Osim toga neki se zadah od mrtvaca zavuče i u zidove, pa će se držati u njima i izbijati iz njih dugo, ako ih ne okrečimo.

Poslije takova raskužnoga krečenja ostaje soba dan dva neprestano otvorenih prozora i vrata, pa se tek onda u njoj opet boravi i spava.

Svi ukućani treba da doprinose, da je kuća čista. **Nemoj nositi u sobu** odjećom i obućom ili bosonog **prašinu, blato i nečist,** što ju kojegdje pokupiš. Očisti se od toga, prije nego što udješ, a u kući ne tresi i ne čisti od prašine nikakovu stvar. Poslije posla na nečistu mjestu, na pr. na gnojištu, skini staru za taj posao još pristalu obuću i operi noge, da ne uneseš u sobu gad, a često i klice kakove bolesti, kojih se na takvom mjestu svagda nadje. Naš Muhamedovac nosi dvostruku obuću: donju, u kojoj hoda samo po kući, i drugu gornju, prostraniju, koja se lako prevlači i skida s donje, a kojom se služi samo za poslove izvan kuće. Taj lijepi običaj pokazuje, kako Muhamedovac pazi na čistoću, pa nečistoću ostavlja izpred praga, da mu u kući ne smeta i ne škodi.

Ne drži u kući staru obuću, jer je obično i izvana i iznutra nečista i zagadjena, pogdjekada i smradna, pa kvari zrak, gdjegod je u kući.

Ne diraj, ne diži, a kamo li da kući poneseš, što nadješ na putu stara i dronjava, na pr. odijelo, rubac (maramu) i t. d. To je možda bolesnik nosio, dok je od koje zaraze bolovao. Zato su takove stvari upravo opasne u kraju, u kojem vlada kakova pošast.

Ne pljuj nikada u sobi na tlo, jer to nije lijepo ni pristojno, odgojena čovjeka dostojno, a bezobzirno je prema samomu sebi i prema drugome čovjeku. Ne uljepšavaš ništa te ružne navike i ne smanjuješ opasnost za drugoga, ako ispljuvak razgaziš, jer tim ga nisi uklonio. P l j u v a č k o m i h r a k o t i n o m m o g u s e p r e n i j e t i r a z n e b o l e s t i, a o s o b i t o **s u š i c a.**

Tko hoće, da mu je kuća čista, ne štedi metlu i vodu. »Nije metla kuma, ni voda gospoja.« Svakoga jutra može se pod očistiti, prašina otrti sa zida i prozora, s pokućstva, sva kuća poredati, odjeća i obuća isprašiti izvan kuće, samo kad se hoće, kad je domaćica čista, uredna i marljiva. Kuća je ogledalo domaćice. »Gdje žena ne umije i ne će, ni najbolji muž ne može.« A gdje je žena kako treba: »sve joj je pometeno, svuda bi leznuo«.

U sobnoj prašini ima zemljanoga, vapnenoga i drugoga praha, tkaninskih čestica, trunica od bilja, mrvica od hrane, čestica s kose, s kože, smeta, mnogo vrsti gljivica, od kojih neke uzrokuju kožne bolesti, na pr. krastavost (perutac), pa ima takodjer, što je zdravlju najopasnije, neizmjerno obilje zaraznih klica, koje mogu čovjeku uzrokovati različite bolesti, naročito zarazne. Dakle ne traži sama čistoća, nego baš zdravlje traži, da je sobni pod bez prašine. Po podu pužu djeca i igraju se, pa bi na nečistu podu dizala nezdravu prašinu, a lako bi se i zarazila kojom zaraznom klicom. U prašnoj sobi najlakše se dobavlja sušica. **Svaki dan meti pod po čitavoj kući, ali ne meti metlom suh pod,** jer bi se prašina samo uzvitlala, pa bi se brzo i opet slegla: ostala bi u sobi. Ako hoćeš, da ga zbilja pokupiš i ukloniš iz kuće, a tako treba, najprije posipaj pod vlažnom pilovinom, pa onda tek meti. Drven se pod najpouzdanije očisti, kad se otare i izbriše vlažnim krpama. **Barem svake nedjelje,** po gotovo, kad tko u kući boluje na plućima, **otri (oribaj) drven pod pijeskom i krpama,** umočenim u lug ili vrelu vodu. **Ne polijevaj poda,** da brže i lakše posao ide, **iz posude vodom,** jer bi se voda, a s njom i nečist s poda cijedila kroz reške u podnicama u ispunjak pod podom, ovlažilo bi ga, u njemu bi se nečist rastvarala, zalegla bi se gamad, zadržavale bi se i množile zarazne klice, a pod bi ubrzo istrunuo.

Svakoga mjeseca isperi prozore, da su čisti, jer onako zamazani ne propuštaju ni petinu sunčane svjetlosti, pa je kuća kod zamazanih prozora gotovo kao bez prozora.

Sve smeće iznesi svaki dan iz kuće na gnojište. Kad ga nečista domaćica ostavlja gdjegod iza vrata, iza praga, u kuhinjskomu kutu, skuplja se na nj svakojaki živi gad i smrad, zalegu se u njemu i svakojake zarazne klice. **Svaki dan ukloni iz kuće i njezine okoline i nečistu vodu od pranja, kuhinjske otpatke, u opće sve, što se može rastvarati i gnjiliti,** te bi moglo biti leglo i hrana gamadi i uzročnicima bolesti. **Ne prolijevaj toga pred kućom,** da se razgazi, nego izlij u jamu za gnojnicu ili u zahod, jer se tim i korisno razredjuju gnojnica i ljudska izlučina. Spretno je, kad se ta nečist vodi ravno iz kuhinje izljevom od livenoga željeza (taj je najjevtiniji, jer najdulje traje) u posebnu jamu iza kuće.

Gdje je kuća nečista; gdje je na svakom koraku mrva, ostataka i otpadaka hrane, smeća, mlačica; gdje je i oko kuće kaljuža, smeća i smrada: ondje se namnože m u h e. Ne samo da nam dosadjuju, ne dadu spavati, baš muče sitnu djecu i bolesnike, nego su zdravlju po gotovo škodljive i opasne time, što prenose klice uzročnice mnogih bolesti. Muha sjeda i na zaraženu ranu, i na kožu, i na upljuvak i izmetine kakova zaraznoga bolesnika, i na zaraženu sirovu kožu kojega uginuloga marvinčeta, i na strvinu i t. d., pa onda sleti na posudje, na jelo i piće, na povrijedjenu našu kožu (na svježu ogrebinu, ranicu, prištić), na očne i usne uglove i t. d. Na taj način muha može da zarazi, a doista i zarazuje boginjama (pravim kozama), tifom, kolerom, crnim prištem, sušicom, može da otruje krv. Protiv muha jedina je uspješna obrana čistoća i red svuda u kući i oko kuće. Kako se muhe legu ponajviše u gnojištu, možemo ih ništiti time, da gnojište rano s proljeća pospemo gašenim vapnom.

Zahod.

Na selu i u manjim mjestima velika je neprilika, kako da se uklanjaju ljudske izlučine. Po gotovo na selu većim dijelom i nema zahoda, nego se malo i veliko, muško i žensko, zdravo i bolesno odkrade u voćnjak, u vrt, za ogradu, iza kuće ili staje ili plasta i na takovu zaklonitu mjestu obavi nuždu. Djeca se i ne zaklanjaju, nego se čučnu pred kućom, pa i odmah ukraj praga.

Taj je običaj čistu i odgojenu čovjeku mrzak, u ukućana slabi hajanje za čistoću, potkapa ugled starijih, a stid i pristojnost mladjih. Taj običaj ili bolje reći neimanje valjana i zgodna zahoda u mnogome šteti zdravlje. Kad zimi zatisnete sve prozore i zagrijete sobu do vrućine, kako je i to vaš nezdrav običaj, pa vas potjera napolje, naročito noću, izlazite iz pregrijane sobe ili tople postelje ugrijana i oznojena tijela, a bosi i slabo odjeveni na zimu, na buru, i tu se još raskapčavate. Tako vam ugrijano tijelo brzo ohladni, pa nije čudo, da bolujete i cijela vam porodica od katara i upala disala, od reume (kostobolje), od crijevnih katara (proljeva) i od drugih bolesti, i da bolujete sve do u proljeće, kad prestane ona golema razlika izmedju sobne i vanjske, osobito noćne topline.

U ljudsku izmetinu okolo kuće lako ugazi koja domaća životinja ili koji domar, pa ju nogama ili obućom raznese kojekuda, a s njom i jajašca crva i glista, što živu u čovječjem crijevu. Ta jajašca kasnije u zemljanoj prašini dodju na voće i povrće i s njima opet u čovječje probavljalo. Ljudskom izmetinom dodju u svinjče članci trakavice, što su izašli iz čovjeka ispražnjivanjem, iz ikri u tim člancima zaležu se u svinjećem mesu zameci trakavice, pa se u čovječjem crijevu i opet razviju u trakavice, pošto je čovjek bio pojeo slabo sušene ili nedokuhane ili nedopržene svinjetine. Gdje u kući ima za-

raznih bolesnika ili ozdravljenika od zaraze, često se iz izgaženih izmetina raznesu a i u kuću unesu uzročnici zaraze, na pr. trbušne pošaline (tifa), griže, kolere i t. d., pa okuže čitavu kuću, što više i susjedstvo. Kad se ljudske izmetine isuše, raspanu i primiješaju prašini, predavaju joj i crvna jajašca i klice zaraznih bolesti, opet jača kiša splavi te kupove ili već prašinu i slije sav taj gad počešće u sam zdenac, te se pije voda i ogavna i zdravlju opasna.

Gdje ima zahoda, to je on ili postavljen podalje od kuće, ili je, ako je u kući, na otvorenu hodniku, a obično tako jednostavan, da je zdravlju domara samo na štetu. Izlučine cijede se iz zahoda ravno za kuću ili u nazidanu jamu. Ovdje se čvrste sastavnine izmetina rastvaraju i raspadaju, a žitke prodiru, naročito s kišnicom, u zemlju, truju tlo i vodu bližih zdenaca i tako često šire zarazne bolesti, gnjiležni i rastvorni plinovi zaudaraju i na daleko okužuju zrak.

Zahod treba da je u kući ili prigradjen kući, da je svjetao, zračan i čist. Povećim što više otvorenim prozorom obnavlja se zrak u njemu. Najzdravije je, kad se izlučine iz zahoda ljevkastom glinenom (ne limenom, jer bi se ubrzo pregrizla) cijevlju vode u nepropusno i čvrsto zatvoreno drveno bure (bačvu, lagav), koje se, kad je puno, noću odvaža i ispražnjuje na poljima. Takovo se bure može lako smjestiti na tlo, kad je onaj dio kuće, u kojem je zahod, viši od ostale kuće. Nepriličnо je, kad bure treba ukopati u zemlju, jer ga je teško vaditi. Izlučine mogu se iz zahoda voditi cijevima od dobro pečene i pocaklene gline i kanalom i u jamu, ali svakako treba da je podzidana i obzidana, a najbolje da je betonirana, pouzdano ožbukana i dobro prikrivena hrastovim piljenicama ili betonskom pločom i preko njih još zasuta zemljom ili pijeskom, tako da je doista čvrsto zatvorena, te u njoj nema propuha i ne zaudara iz nje. Ako se ne meću glinene cijevi i ne

pazi na nepropusnost odvodnih zahodnih kanala, prelazi vlaga iz zahodske jame u kućne zidove, svojom ih oštrinom izjeda i razvaljuje, a svojim smradom smradi čitavu kuću. Iz ovakovih se jama, kad se napune, noću vedricom (škafom na dugom dršku), koja dakako služi samo tomu poslu, vadi sadržina i u buretu vodom razrijedjena odvaža na polje.

Razrijedjenim ljudskim izlučinama ne valja zalijevati i gnojiti vrtove, jer bi se gdjekoja zaraza (na pr. tifa, kolera) mogla prenijeti s povrćem, osobito s onim, što se prijesno jede. A slobodno se njime gnoje čitava polja i livade daleko od kuće. Od toga bude zemlja vrlo plodna, a zrak i bilje brzo i potpuno uništuju rastvorine. Podvirnicu (vodu) ispod tako nagnojene zemlje ne valja nikada upotrebljavati za piće.

Dakle zgodnim zahodom čuvaš sebe i cijelu porodicu od čestih i dugotrajnih boljetica zimi, kadšto se očuvaš i od opasne zaraze. Dvorište ti je čisto i prijatno, a tako i ostala okolina tvoga doma. I ptica ne će da opogani svoje gnijezdo, i mačak se zaklanja i zatrpava svoje izmetine... Napokon sabiraš izvrstan gnoj za polja, pa ti već sama veća plodnost njihova naplaćuje ono, što za zahod potrošiš.

Pokućstvo.

Mnogi je naš seljački dom oskudan i najpotrebnijim pokućstvom i namještajem.

Stolaca često i nema, ili je po koji taj »za goste«.

Klupe su nespretne i neprikladne: oniske, uske, bez naslona za ledja. Sjedeći na takovu sjedištu čovjek nema gdje da podupre gornje tijelo, nego treba da ga samom radnjom i snagom svojih mišica uspravno drži, a tako se ne odmara, ako je umoran, nego se umara, sve ako je i odmoren. Da

se na takovu sjedištu gornje tijelo održava u ravnoteži samo mišičnom radnjom i snagom, vidi se po tomu, što se ljudi klimaju, klanjaju, čim sjedećki drijemajući zaspe, to jest, čim mišice trupa prestanu raditi. Vidi se to i po tomu, što se na nepodesnu sjedištu na razne načine pomažeš i nehotice, kako bi što duže i lakše izdržao sjedećki: naslanjaš se na stô, na zid, podupireš se o štap držeći ga pod bradom, odupireš se laktima na koljena, a glavom na ruke i t. d. I taj je savijeni i pogureni položaj gornjega tijela neprirodan i usiljen, pa stoga i umara, a smeta urednoj probavi i pravilima kolanja krvi po tijelu. U takovu položaju utrne (»zaspe«) po koji dio tijela, »podilaze te mravi«, zaboli te koja mišica i t. d. Doista ne bi bilo teško ni skupo, da spremiš zgodna odmarališta za svoje tijelo. Odmorio bi se u sjedištu, koje je tako visoko, da odgovara razmaku izmedju koljena i tabana, a tako široko, da odgovara razmaku izmedju križa (krsta) i koljena. Zgodan, pouzdan i čvrst naslon za gornje tijelo neka je skoro okomit i tako visok, da se na nj može i glava nasloniti. Naši košarači trebali bi da mjesto mnoge samo ukrasne i suvišne robe od prudja pletu i zgodne stolce i klupe. Zgodne se klupe u večer lako primaknu jedna uz drugu, na njih se stavi slamnjača, pa je dobar krevet kojemu djetetu.

U seljačkoj kući premalo je k r e v e t a (postelja). Istina, u kući, gdje je mnogo ukućana, ne bi bilo ni mjesta, da svako čeljade ima svoj krevet, kako bi bilo najzdravije. Ali ipak nikad ne bi smjela spavati djeca ili mladež sa starcima ili s roditeljima, nikoje bolesno čeljade sa zdravim. Ovako nikomu ni mira ni zdrava sna i prava odmora od njega. A tko hoće, da održi svoje tijelo u punom zdravlju i snazi, taj treba da svake noći neko stalno vrijeme prospava prirodno i mirno dubokim snom. Ovako i mnoga bolest zarodi po čitavoj porodici, mnoga se zaraza raširi, gdje ne bi smjela ni trebala.

U zajedničkom krevetu prelaze s bolesnoga na zdravo čeljade i još prije, nego što se potpuno očituju, i tif i griža, i boginje i škrlet, i grônica i hripavac, i trahom i vrbanac, i svrab i strup, i sušica i sifilis. Pa kako da ne oboli od prelazne bolesti čitava porodica, kako da od teške zaraze ne izumre dobar dio sela?! Zajedničke postelje mnogo su krive i žalosnoj, kobnoj pojavi, da se na selu gubi prava stidljivost, ćudorednost, čednost, poštivanje starijih. Mislim, da toga ne treba potanje tumačiti.

Može se reći, da čovjek dobru trećinu života sprovede u krevetu. Stoga treba, da je krevet kako treba, da bude zdravlju i snazi koristan. Krevet neka je u zaklonu, ali ga zato ne stavljaj u mračan kut. Krevet treba da je prostran. Kako vam je krevet uzak, ili barem preuzak za premnoge spavače, namještate ga uzduž zida, koji je obično tanak i hladan, pa duva kroza nj i hladno vam je od njega. Zdravije bi bilo, da se krevet samo čelom dotiče zida. Krevet vam je i suviše visok, pa se teško uspinjete na nj i teško s njega silazite. Krevet vam je i prekratak, pa da se ipak nekako u njemu smjestite, visoko dižete uzglavlje. Tako vam je gornje tijelo strmo uzvišeno, trbuh ulegao i stisnut, cijelo tijelo savijeno. Mnogo se bolje tijelo odmara i odmori, naročito srce, mišice i zglobovi, kada se u krevetu ispruži ravno, a samo glava treba da je više položena.

U posteljini vrlo je zgodna mjesto slame ili perja zobena pljeva. U čvrstoj prevlaci, da ne bode (a sama od sebe ne bode kao što bode ječmena ili pšenična) i da se ne praši, daje ležaj kao strunjača od konjske strune. Jednako pristaje i u jastuke. Prevlaka se svake godine napuni svježom (novom) pljevom. **Slamu u slamnjači mijenjaj barem dva puta na godinu, a svakako, ako je na njoj teški bolesnik bolovao ili umro.** Prostirka neka je takova, kakova ne će tijelo ni žuljiti ni na koji drugi način dražiti.

Velike perine i perni jastuci (uzglavlja) jesu istina meki i topli, ali tijelo u njima gotovo utone, pa se zapari i oznoji, posteljina napije se znoja, zaudara njime i trune. Pokrivač treba da je topal, ali lak i mekan, da se lako savije i tijelu priljubljuje. I pod teškim pokrivalom čovjek se nezdravo znoji. Navlake na posteljini neka su takove, da se mogu lako mijenjati i prati.

Posteljinu iznosi na dobru promahu i na sunce svaki dan, ljeti i zimi, da se provjetri, osuši i da na suncu ugine gamad i zarazne klice, koje su se nje mogle primiti, a kad se radi nevremena ili jer ne bi bilo prigleda ne može iznijeti, **razmetni ju i prozrači barem u sobi.**

Za noćnu potrebu svakako imajte lončić za djecu, a gdje nema u kući zgodna i zaklonjena zahoda, division dršte u predsoblju i za odrasle velik lonac (vrčinu) s drvenim zaklopcem, da ne treba noću, naročito zimi, izlaziti iz kuće.

Prozori su najzdraviji bez zavjesa. Ako već hoćeš uljepšati sobu, treba da su zavjese od bijele, lake i providne tkanine. Sukneni zastori odviše zamračuju sobu te ne dadu sunčanoj svjetlosti, da ništi štetne zdravlju klice u sobnoj prašini, a povrh toga privlače i zadržavaju prašinu. U čistu sobu ne spadaju mnoge tobože uresne stvari, kojekakove slike, što se vješaju po zidu, izuzevši vjerske i obiteljske, pa uresno posudje i slične tričarije, što se meću po ormaru, jer je sve to samo štetno kupeći i zadržavajući na sebi pored paučine i raznih kukčića i gamadi često cijele naslage svakojake prašine.

Razdioba doma.

Za zdravo stanovanje trebaju najmanje dvije prostrane, zračne, svjetle i suhe sobe. Samo tako bude dovoljno čista zraka i za brojniju

obitelj, te se mogu odijeliti starci od mladje čeljadi i djece, poglavito mogu se odijeliti bolesni od zdravih ukućana, a to je od velike potrebe i koristi ne samo bolesnicima, koji tako imadu čišći zrak i bolji mir, te lakše i brže ozdravljaju, nego i zdravima, jer ih mine mnoga bolest. Nerazumno i zdravlju svome na štetu postupate, kad, imajući dvije sobe, boravite sav dan i spavate u jednoj, a u drugoj držite ormare i ormariće, škrinje i sanduke, orudje, sprave i svakojaki alat, pa vam služi i za smočnicu i za pivnicu. Da se uzmogne i ta soba rabiti za stanovanje, treba da je u kući i izba i pivnica, a ormari i škrinje naći će mjesta u dvije sobe, svemu pak ostalomu mjesto je na tavanu, u komorici ili gdje izvan kuće. Ako su vaše dvije sobe jedna uz drugu, kako bi bilo najspretnije, boravite ob dan u onoj, koja je bliže kuhinji, a u drugoj samo spavajte. Kad je porodica brojnija, ne može se inače, nego da se spava u obje sobe.

S t u b e (stepenice) na tavan i stube u podrum zgodne su jedne nad drugima. Tako se gubi manje prostora, nego kad su svake za se, pa mogu i tavanske da su spretne, ni previsoke ni prestrme. Neprilične su obične ljestve iz kuhinje na tavan. Na uskim i strmim stubama lako se pada, silaziti se i ne može drugčije nego stupajući natraške, po njima se veći i teži teret ne da na jedan put nositi, nego ga treba dijeliti na koše, a tim se i vrijeme gubi.

K u h i n j a treba da služi samo gotovljenju jela i poslu oko toga. Kad služi i za izbu (smočnicu), nečist je živež i hrana, ljeti ih se mnogo pokvari i propane. Suha i prozračna i z b a uz kuhinju treba i za zdravu hranu i za razboritu štednju u kućanstvu. U kuhinji ne obavljaju se nikakvi nečisti poslovi: u njoj se ne praši odjeća, ne čisti obuća, ne suše pelenice i obojci, ne pari se zamazano rublje i t. d.

Gradnja.

Kad gradite kuću, obično štedite u mnogočemu, gdje ne biste smjeli, pa vam se posljedice te nerazložne štednje ljuto osvećuju i na kući i na zdravlju i na imanju.

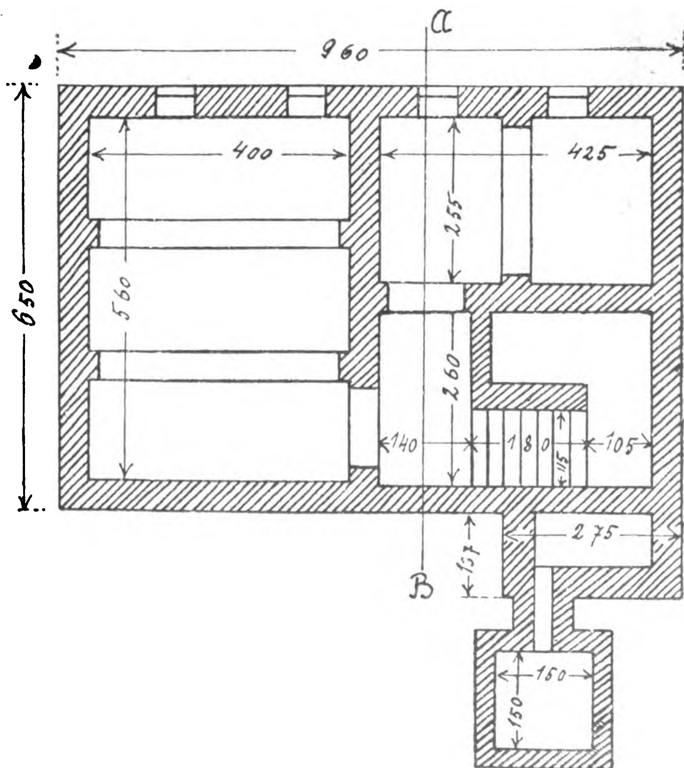
Kaošto i ne kopate kući temelja, nego samo postružete travu, ili, kad već kopate temelj, kopate ga preplitko: samo što bi čovjek jedan red opeka u zemlju stavio. Od toga vam dakako nisu kućni zidovi stalni nego se uleknu te pucaju, a vrata sjedaju i previjaju se. Temelje iskopajte barem 60 cm. duboko, jer se u nas smrzava zemlja do te dubljine, pa je do nje i tlo nestalno. Ako je još u dubljini od 60 cm. tlo mekano, treba kopati i dublje, dok se ne dodje na tvrdo.

Kućni pod od jelovih dasaka ne dižete na više od okolnoga zemljišta; a izvana nasipavate tlo oko kuće, da bi se kišnica laglje cijedila dalje od kuće i da ne bude blata oko kuće. To ponavljajte, kadgod se tlo oko kuće slegne ili odroni. Tako dodje za nekoliko godina sobni pod znatno niži od okolnoga zemljišta, pa je svedjer vlažan i brzo trune. Kadšto dignete pod na grede 30 do 50 cm. više od okolnoga zemljišta, a prostor izmedju tla i kućnoga poda ostavljate prazan. U toj praznini, koja se ne da čistiti, leže se svakojaka gamad, razvija se plijesan i smrad. Soba nad takovom prazninom hladna je i teško se ugrijava, jer se toplota gubi kroz pod.

Kada, s kojega god razloga, ne gradite podruma, dignite gradilište najmanje za pô metra više od okolnoga zemljišta: najprije se tlo nabije na ¼ metra ilovačom, na tu ilovaču stavite betonski slog (tarac) 8 cm. debeo, i najposlije suha šljunka (sipine, pijeska). Ako se to ne učini, bude i ostane vlažan pod i cijela kuća.

Griješite i time, što sobe gradite prenisko. Po gradjevnom propisu a u korist vašega zdravlja treba

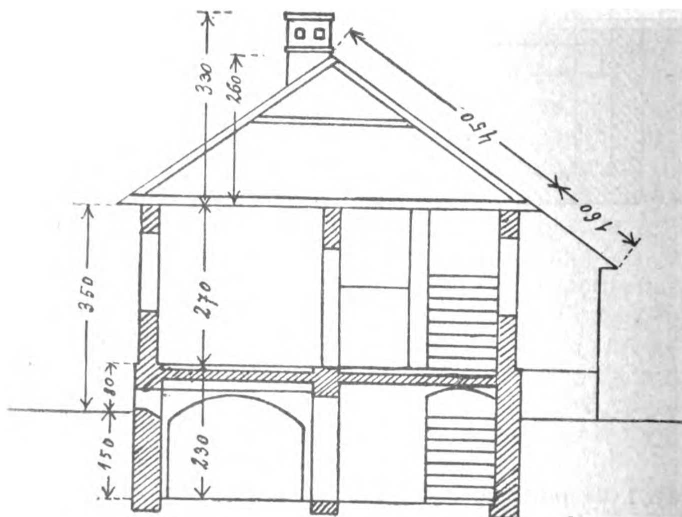
da sobe mjere od poda do stropa bar 2.60 m. visine. Stropne grede obično ne oplaćujete (ne obijate) odozdo daskama, ne nabijate trsku i ne ožbukavate. Ali soba bez ožbukana stropa teško se loži, jer goli daščani strop propušta toplotu. Samo onakav strop, koji je oplaćen odozdo i odozgo, drži toplotu u sobi. Gornja oplata stropnih greda (tavanski pod) neka se pokrije betonskim taracom (4—5 cm. debelim), jer taj po gotovo ne propušta sobnu toplotu, lako se drži čist, gamad ne može kroza nj prodrijeti medju oplate,



Nacrt I. za prizemnu zidanicu s jednom sobom, kuhinjom, zahodom i podrumom. — 1. Temelji.

a
945
405
465
Kuhinja
285
Soba
575
635
260
115
140
180
115
zahod
130
260
B

2. Prizemlje.



3. Prorez *A—B.*

Troškovnik I.

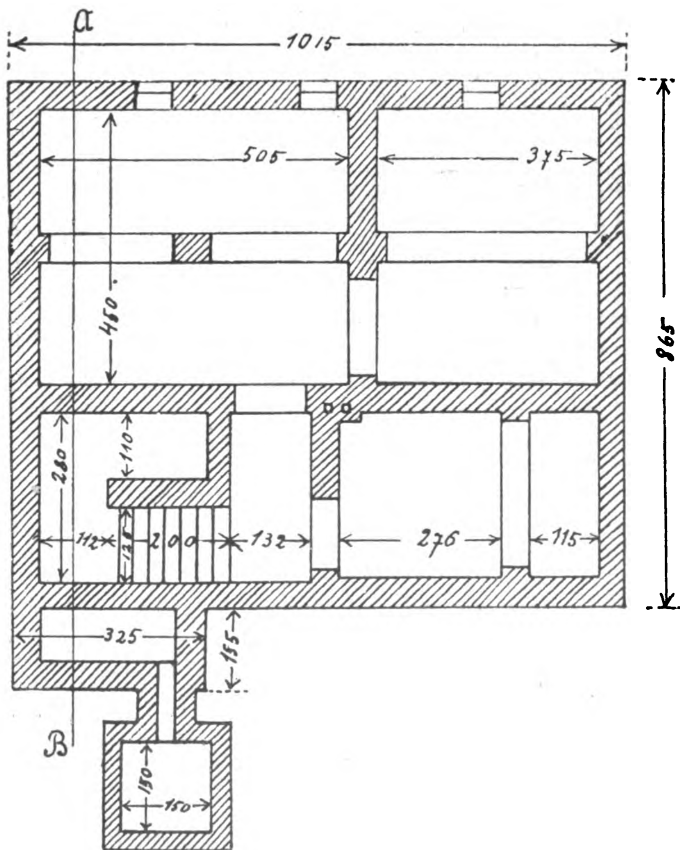
za prizemnu zidanicu s podrumom, jednom sobom, kuhinjom i zahodom.

	Mjera u metrima i kg.	komada	Cijena pojedince K	fil.	Sračunani iznos K	fil.
I. Zemljoradnje.						
1. Iskopavanje zemlje za temelje, podrum i zahodnu jamu	92·55 m³	—	—	50	46	27
2. Nasip suhim pijeskom ispod podova	7·48 m³	—	3	—	22	44
Ukupno					**68**	**71**
II. Zidarshe radnje.						
1. Podrumsko zidje od dobro pečene opeke u običnoj (vapnenoj) meljti (mortu) .	37·95 m³	—	14	—	531	30
2. Betonsko zidje zahodne jame (mješavina 1 : 8)	0·94 m³	—	10	—	9	40
3. Asfaltna ljepenka za izoliranje zidova	20·80 m²	—	1	50	32	20
4. Svodno zidje podruma od dobro pečene opeke u običajnoj meljti (mortu) . .	12·48 m³	—	20	—	249	60
5. Prizemno zidje u običnoj meljti (mortu)	40·54 m³	—	14	50	587	82
6. Zidje tavana i dimnjaka u običnoj meljti (mortu) . .	3·57 m³	—	15	—	53	55
7. Žbuka zidova izvana i dvokratno bijeljenje	138·40 m²	—	1	—	138	40
8. Žbuka zidova iznutra i dvokratno bijeljenje	179·40 m²	—	1	—	179	40
9. Žbuka stropova na trsku .	47·85 m²	—	2	—	95	70
10. Ugradjivanje stepenica od betona (27 kom. po 1·40 m.)	37·80 m²	—	4	—	151	20
11. Betonski tarac, 8 cm. debeo, u hodniku, kuhinji i zahodu	20·20 m²	—	3	—	60	60

Objašnjenje: m znači metar, m² znači četvorni (kvadratni(metar, m³ znači kubični metar, cm znači centimetar, kg. znači kilogram, kom. znači komad.

	Mjera u metrima ili kg.	komada	Cijena pojedince K	fil.	Sračunani iznos K	fil.
12. Betonski strop, 4 cm. na tavanu	60·40 m²	—	2	—	120	80
13. Gradnja štednjaka (i dobava svih željeznih dijelova) . .	—	1	100	—	100	—
14. Ugradjivanje (i dobava) vratašca za dimnjake dvostrukih . . .	—	2	2	—	4	—
jednostrukih . . .	—	2	1	40	2	80
15. Ugradjivanje (i dobava) željeznih spona	133 kg.	—	—	30	41	49
16. Dvostruko pokrivanje krova običnim crijepom	94·50 m²	—	1	50	141	75
	Ukupno				**2500**	**01**
III. Tesarske radnje.						
1. Krovište s letvanjem (sa živčenjem) za dvostruko pokrivanje	70 m²	—	5	—	350	—
2. Stropne grede, $^{18}/_{21}$ cm, s gornjom i doljnom oplatom	60·40 m²	—	4	50	271	80
	Ukupno				**621**	**80**
IV. Stolarske i ine radnje.						
1. Polaganje poda od jelovih dasaka, debelih 3—4 cm. .	25·08 m²	—	4	—	100	32
2. Ulazna dvokril. opločena jelova vrata, velika 1·20/2·00 m	—	1	80	—	80	—
3. Jednokrilna križna vrata, okovana i naličena, velika 1·80/0·40 m.	—	4	45	—	180	—
4. Cetverokrilni stakleni, okovani i naličeni prozori, veliki 1·30/0·89 m. za sobu i kuhinju	—	4	40	—	160	—
5. Dvokrilni prozor za hodnik, inače kao pod 4. . . .	—	1	30	—	30	—
6. Jednokril. prozori za podrum i zahod, veliki 0·50/0·80 m.	—	5	12	—	60	—
7. Zahodno sjedalo	—	1	7	—	7	—
8. Postavljanje glinene peći srednje veličine sa svim željeznim i glinenim dijelovima	—	1	60	—	60	—
	Ukupno				**677**	**32**

a kuća je sigurnija od požara, ako se porodi na krovu ili tavanu. Doduše i ilovačni naboj štiti od tavanskoga požara i prilično zadržaje sobnu toplotu, ali on ne čuva od gamadi, nije čvrst, nego se drobi i puca te praši žito, koje se na njemu spravlja.



Nacrt II. za prizemnu zidanicu s dvjema sobama, kuhinjom, izbom, zahodom i podrumom. — 1. Temelji.

a

1000

520

405

Soba

Soba

480

850

280

125

Kuhinja

Izba

120

200

140

330

120

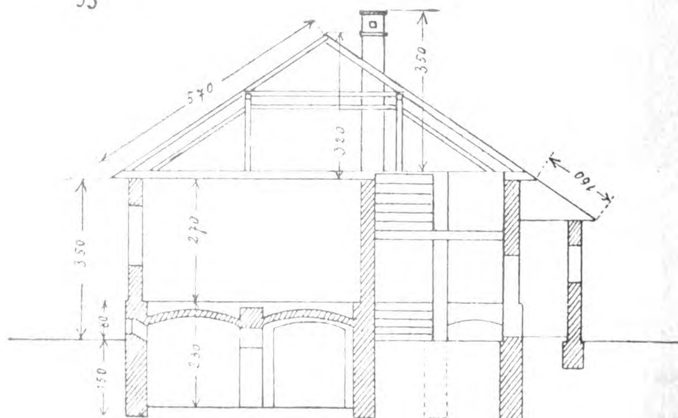
Zahod

140

310

B

2. Prizemlje.



Prorez $A - B$.

Troškovnik II.

za prizemnu zidanicu s podrumom, s dvjema sobama, kuhinjom, sobom i zahodom.

	Mjere u metrima ili kg.	Komada	Cijena pojedince K	fil.	Sračunani iznos K	fil.
I. Zemljoradnje.						
1. Iskopavanje zemlje za temelj, podrum i zahodnu jamu .	143·25 m³	—	—	50	71	62
2. Nasip suhim pijeskom ispod podova	11·13 m³	—	3	—	33	39
Ukupno					105	02
II. Zidarske radnje.						
1. Podrumsko zidje od opeke u običnoj meljti (mortu)	62·70 m³	—	14	—	877	80
2. Betonsko zidje zahodne jame (mješavina 1 : 8)	0·94 m³	—	10	—	9	40
3. Asfaltna ljepenka za izoliranje zidova	25·08 m²	—	1	50	37	62
4. Svodno zidje podruma od opeka u običnoj meljti	12·75 m³	—	20	—	255	—
5. Prizemno zidje u običnoj meljti (mortu)	52·06 m³		14	50	754	87
6. Zidje tavana i dimnjaka u običajnoj meljti (mortu) .	4·64 m³	—	15	—	69	60
7. Žbuka zidova izvana i dvokratno bijeljenje	174·5 m²	—	1	-	174	50
8. Žbuka zidova iznutra i dvokratno bijeljenje	237 m²	—	1	—	237	—
9. Žbuka stropova na trsku . . .	71·69 m²	—	2	—	143	38
10. Ugradjivanje stepenica od betona .	30·45 m	—	4	-	121	80
11. Betonski tarac, 8 cm. debeo, u hodniku, kuhinji, izbi i zahodu . .	20·52 m²	—	3	-	61	56
12. Betonski sloj, 4 cm. debeo na tavanu	83·26 m²	—	2	-	166	52
13. Gradnja štednjaka (i dobava svih željeznih dijelova) . .	—	1	100	—	100	—
14. Ugradjivanje (i dobava) vratašca za dimnjake dvostrukih . . .	—	2	2	—	4	—
jednostavnih . . .	—	2	1	40	2	80
15. Ugradjivanje (i dobava) željeznih spona	218 kg.	—	—	30	65	40
16. Dvostruko pokrivanje krova običnim crijepom	118·80 m²	—	1	50	178	20
Ukupno					3259	45

	Mjere u metrima ili kg.	Komada	Cijena pojedince K	fil.	Sračunani iznos K	fil.
III. Tesarske radnje.						
1. Krovište s letvanjem za dvostruko pokrivanje	94 m²	—	5	—	470	—
2. Stropne grede, 18/21 cm., s gornjom oplatom od 2·5 cm. debelih, s donjom od 2 cm. debelih jelovih dasaka	71·69 m²	—	4	50	323	60
Ukupno					**792**	**60**
IV. Stolarske i ine radnje.						
1. Polaganje poda od jelovih dasaka, debelih 3—4 cm., s blarinkama debelim 8/8 cm.	44·25 m²	—	4	—	177	—
2. Ulazna dvokrilna oplaćena jelova vrata vel. 1·20/2·00 m.	—	1	80	—	80	—
3. Jednokrilna križna vrata, okovana i naličena, velika 1·80/0·40 m.	—	7	45	—	315	—
4. Četverokrilni stakleni, okovani i naličeni prozori, veliki 1·30/0·80 m., za sobu i kuhinju	—	5	40	—	200	-
5. Dvokrilni prozori za hodnik i stubište, inače kao pod 4.	—	2	30	—	60	—
6. Dvokrilni prozori za podrum, zahod i izbu, veliki 0·50/0·80 m.	—	7	12	—	84	—
7. Zahodno sjedalo	—	1	7	—	7	—
8. Postavljanje glinenih peći srednje veličine sa svim željeznim dijelovima	—	2	50	—	100	—
Ukupno					**1023**	—

Kad kuću s jednim krovom (nacrt I.) ne biste zidali, nego kad biste ju gradili od kupljene drvene gradje, trebali biste 11·34 m³ hrastove gradje (8 cm. debelih hrastovih piljenica) po 80 K kubični metar = 907 kruna. Otpalo bi zidje prizemlja (587 kruna) i tavana (53 krune), vanjska žbuka (138 kruna) i polovica betonskih stuba (75 kruna), to jest svega 855 kruna. Dakle uštedili biste nekih 50 kruna. Gdje dobivate kao ovlaštenici imovnih općina potrebnu drvenu gradju, tu je dakako drvena kuća znatno jevtinija od zidanice (za nekih 900 kruna).

Gornji troškovnik pokazuje trošak za kuću, ako vi sami ni prstom ne maknete. Ali kako redovno sami obavljate zemljoradnje, sami dovažate gradju i pomažete kod gradnje, smanjuje se trošak:

	Kod troškovnika I.:		Kod troškovnika II.:
Kod zemljoradnje	K 68.—		K 105.—
Kod dovoza 2500 opeka: (po 4 kr. stotina) . . .	„ 100.—	Kod 3600 opeka:	„ 144.—
Kod dovoza vapna, pijeska i t. d. (oko 60 kola po 2 K) .	„ 120.—	oko 100 kola po 2 K:	„ 200.—
Kod težaka oko	„ 400.—		„ 500.—
Ukupno oko	K 700.—		K 1000.—

To jest: od prilike za 3100 kruna možete sazidati zdravu i prikladnu kuću s jednom sobom, kuhinjom, zahodom i podrumom (nacrt I.), a od prilike za 4100 kruna kuću s dvjema sobama, kuhinjom, izbom, zahodom i podrumom (nacrt II.).

Kad ne biste gradili podzemnoga podruma, gdje bi ga moglo biti, uštedili biste (kod nacrtâ I.):

Kod zemljoradnje	K 30.—
Kod zidja	K 425.—
Kod svodova	K 250.—
Kod stepenica	K 35.—
Kod stolarskih i inih radnja	K 80.—
Ukupno . . .	K 820.—

Ali to ne bi bila razumna štednja. Mjesto podruma trebali bi da gradite nuzgredne zgrade (trapove, komore, hambare i t. d.), koje traže veći tro-

šak od samoga podruma, a ipak ga potpuno ne nadomještaju, i pored toga nepotrebno smanjuju dvorište, nisu na ruku ni na oku. Na pr. gradite li hambar iste površine kao što je podrum u nacrtu I. ($9·60 \times 6·5 = 62·40$ m²), stoji sâm taj hambar K 1248, jer 1 m² (1 kvadratni metar) najjednostavnije gradjevine stoji 20 kruna ($62·40 \times 20 = 12·48$), dakle za 427 kruna više, nego što bi stajao podrum.

Nacrti I. i II. tako su udešeni, da se u ničemu ne trebaju mijenjati, kopali vi podrum pódrug metra, metar ili pô metra u zemlju, ili ga gradili nad zemljom.

Kod tih nacrta izračunan je trošak za to, da se vidi, da dom, sagradjen i uredjen, kako bi za zdravlje trebalo, ne stoji znatno više, nego što danas uložite u suviše priprostu, nezdravu i u svemu oskudnu kuću. Tä kuća se gradi barem za čitav jedan naraštaj, za desetke i desetke godina! Tä dom njeguje ili zatire zdravlje i snagu od koljevke do groba! Ono više potroška ne valja žaliti, jer ako igdje, a ono svakako, kad se radi o zdravlju, vrijedi narodna: »Kud je ošlo june, nek ide i uže.« Ništa nije tako skupo, kao bolovanje, a novac, potrošen za zdravlje, uložen je na najbolje kamate. Brzo će ga i obilno naknaditi dobro zdravlje vaše i cijele porodice, a mnogo redje i kraće bolovanje.

Stete zdravlju od nezdrava stanovanja.

Zvali me, liječnika. Tmuran je zimski dan. Što putem susrećem seljačkoga svijeta, i mlado i staro kašlje, uvela je lica, vuče se kao bolesno.

Već iz daleka ju vidim, seljačku kućicu, zanemarenu, trošnu, nečistu, mrku. U njoj živi, zar živi? — ne, nego životari, slabi, boluje, kad ne bi trebalo, i prije reda umire onaj, koji bi svojom tjelesnom snagom trebao da sebe i sve nas hrani i brani. »Ralo (plug) i motika svijet hrani.« Ljeti još kako ıko. Ob dan je malo svijeta u kući, a na večer

veća djeca i mladež, pa i odrasli muškarci ostavljaju sobu, u kojoj su se sami trovali, pa noć noćuju na sjeniku, na žitnici (ambaru, suši). Jelo se gotovi u kuhinji. Svjetiljka se i ne užiže, jer izmučen od rada seljak liježe, čim se unoća. Otvaraju se i prozori, soba se zrači, kadšto se i sunča posteljina, a sobna se peć ne loži.

Ali od jeseni do proljeća!

Sagibaj glavu, da prodješ ispod niske strehe kroz niska vrata u sobu tijesnu i usku, a prepunu čeljadi. I po vedru danu tu je sumračje, jer sunce nema gdje ni da zaviri. Prozorčići su stisnuti, gdjegdje zalijepljeni debelim papirom, samo da je manje zima. Ne otvaraju se do proljeća ili bar rijetko kada. Željezna je peć od silnoga loženja pregrijana, zrak je pretopal i presuh, suši mi se ždrijelo, krv mi udara u glavu, glava mi buči. Na peći se puše lonci, već se po vonju raspoznaje, što će domari večerati. Od vlažna zida i zemljana poda, od posteljine premočene znojem ljudskim, od isparivanja povješane prokisle odjeće i obojaka i od pare iz lonaca zadah je po plijesni i vlazi, zrak smradan, presićen vodenom parom. U toj zapari ne mogu da se znojim, ne može ni koža da »diše«, nevoljko mi je, smučava mi se. Iz svjetiljke, nekakova lončića bez stakla, sukće gust, čadjav dim, puna ga je soba. Oči me peku, dim mi liježe na pluća, steže me u prsima, davi me, goni me na kašalj. Sav taj gad i smrad udišu ukućani, u njima se guše cijelu večer i cijelu noć: djeca se često oda sna bude i plaču, trzaju se i prestravljuju, hraču i kašlju, a i starijoj čeljadi, ma da je »navikla« na to, suši se ždrijelo, ohrapavi glas, tjeskobno je u prsima, kašlje i duši se, a u jutro ustaje teške i tmurne glave i troma tijela. Dan na dan... Taj zrak, pokvaren, zaparan, smradan i zadušan, nije tijelu ona najpreča hrana, nego je otrov, koji ukućani u onaj mah i ne osjećaju, jer su »navikli« na nj. Možeš se naviknuti na manji otrov, da

ne djeluje na prečac žestoko, ali te ipak truje. Tako i taj ne truje na prečac, nego polako i postepeno: smeta pravilno disanje i urednu izmjenu zraka, dakle i potrebnu obnovu krvi u plućima, ne da, da se koža prirodno isparuje, a krv da se istim putem rješava suvišne vode i otrovnih sastavina, pa sve to postepeno kvari krv, slabi tijelo, potkapa mu zdravlje i otpornu snagu protiv bolesti. Tako to traje od jeseni do proljeća, pa nije čudo, što u domaće čeljadi nema dosta ni zdrave krvi, što nema teka (volje za jelo), što je boležljiva te boluje od različitih bolesti, naročito od plućnih katara i upala, što se sušica udomila u takovim domovima te hara u njima. Po gotovo stradaju od toga mala djeca, starci i inako bolesna čeljad, jer su redovno čitave zime vezani na sobu. Djetinje tijelo, trovano pokvarenim zrakom u vlažnu i mračnu stanu, oslabi, pa onda lakše i bolest primi, a kad ju već primi, nema dovoljno otpornosti, da joj se odhrva. A u nezračnu, vlažnu i prepunjenu stanu silno se množe i šire uzročnici zaraznih bolesti, zarazujući djecu na pr. škrletom, dobracem (ospicama) i grônicom (difterijom), a ljude svake dobe sušicom. I svako odraslo bolesno, a naročito staračko tijelo u takovim prilikama ne odolijeva bolesti, pa i ne dočeka proljeća.

Zvali me, da pomognem kući gospodaru. Muž u najboljoj dobi, ali u lošoj koži. Od visoka uzglavlja, a prekratka kreveta sav se savio, a preko glave zatrpan je teškim pokrivačem i starim kabanicama. Trese ga ježnja. Utanjeni vrat utonuo u upala duga ledja, iz kojih strše suhe lopatice. I prsa upala. Rebra, da ih okom brojiš. Lica se posušila do kosti. Crveni, zažareni obrazi ovdje su glasnici zla, možda i skore smrti. Lijeva pluća upaljena, u desnoj od prije sušica. Nekoć zdrav kao kremen i snažan kao hrast. Zadnjih godina pobolijeva svake zime. Nije čudo. Tu dugo ne može da ostane zdravo nikoje čeljade, i bilo od prije i te kako čilo i krepko. Škodi mu

»zima«. Ne škodi mu zima, nego mu škodi baš vrućina i zapara u vlažnu, nezračnu i mračnu stanu. Starac se otac stisnuo u kut, naporno diše, jer su mu pluća od redovnih zimskih katara nabujala, i podalje čuje se, kako mu u prsima grohoće i pišti od katara, koji ni zimus nije izostao. Zimi mu je svagda gore. Đakako, u tim prilikama, zdravlju tako nepovoljnim, svaka se bolest daje na gore. Uza starca se privinula djevojčica i otkrenula od svjetla, ne može da gleda ni u ono nešto, što bi imala biti svjetiljka: od neprestana su joj se dima žestoko i po vid opasno upalile oči, a »nije zdrave krvi«. Dosta, naginje na sušicu. Kašlje. Uz peć se grbi starica, gdjekad zastenje: boli ju, sijeva i trga po čitavom tijelu, čas ovdje, čas ondje. Ljeti se još može snositi, ali sad je baš ljuto navalilo. Pa kad još i težak kašalj napane, onda je da pogineš od muke i boli. Sin, skoro mladić, blijed je, nabuhla lica, na vratu se izdigli »gušteri« (natečene žlijezde). Natekli su jače »od zime«. Ne od zime, nego i opet od vlažna, mračna i nezračna stana, kad zima sili, da u njemu mnogo boraviš. I on kašlje, i on će lako pasti u sušicu. Najmladjemu muškomu djetetu dvije su godine, a još nije prohodalo: svinute su mu kosti. Kad se rodilo, bile su ravne, nego su se tek kasnije u takovu stanu od mekokostnosti svinule. Dječačić je blijed, omašna i naduta trbuha, podbuhle kože, a po njoj sve buhinji trag do traga. Možda će doskora na tom kržljavčetu ostati kuća! Dvoje djece zakopaše zimi još za mala, od proljeva i »fraza«. U takovu se stanu i neopasna bolest teško prebolijeva. Domaćica se nekako drži, ali je i ona blijeda i slabunjava. Oči joj se crvene i neprestano peku, često ju glava boli, jelo joj se nikako ne rači, pokašljava. U noći znade ju za spavanja mòra pritiskivati, disanje zaustavljati ... Mòra? Ništa drugo, nego onaj pokvareni, smradni, zadušni zrak. Leži noću uz muža, pa ne smije ganuti se, da ga ne b

teško bolesna probudila, ako je možda zaspao. A mora da utiša djetešce, da izvodi starce napolju na zimi. Zahoda nema u kući. Mučenica. Nesretnici.

Zvali me, da pomognem kući gospodaru. Svima bi trebalo pomoći. Kuća nije od siromašnih. Ali kako da pomognem?! Može li se čisti zrak i sunce pripisati i donijeti iz ljekarne?! A tu bi svima trebalo najprije i najviše čista zraka i sunca i opet čista zraka i sunca. Trebalo bi čista zraka i sunca tijelu, da se zdravo ogrije, liječi i ozdravi, a svjetla i tijelu i — duhu, da progleda.

* * *

Kad sam izašao iz te kuće, odlanulo mi tijelu, kao da sam izašao iz tamnice, grobnice, šta li. Ali mi se smrklo, steglo se u duši. Kraj takova stanovanja ode zdravlje našemu puku. Ne na polju ni u livadi ni u šumi, nego baš tuj, u svomu domu, u »svojoj kućici, svojoj slobodici« (?!), troši se i izgiba naš seljak. Tu ginu djeca, na kojoj »svijet ostaje«. Tu Hrvatska nestaje.



Sadržaj.






ALF Collections Vault
3 0000 104 818 889